Panasonic

Bedienungsanleitung und Kochbuch
für die Mikrowellengeräte

NN-V359 / NN-V320

NN-T259 / NN-T220

INVERTER
SYSTEM INSIDE

Vorwort

Herzlichen Glückwunsch

Sie haben mit Ihrem Panasonic Mikrowellengerät eine gute Wahl getroffen.
Mit diesem modernen Zusatzgerät wird Ihre tägliche Arbeit in der Küche wesentlich erleichtert. Das Mikrowellengerät soll den Gas- oder Elektroherd natürlich nicht vollkommen ersetzen, sondern eben sinnvoll ergänzen, wozu es hervorragend geeignet ist. Die einzigartige PANASONIC Inverter-Technologie macht es möglich in noch kürzerer Zeit die Lebensmittel noch vitaminschonender anzurichten, und das bei gleichzeitig geringerem Energieverbrauch.
Neben dem schonenden Kochen mit Mikrowelle ist das Gerät ein idealer Helfer für die schnelle Zubereitung von Flans und Terrinen oder auch zum Schmelzen von Schokolade und Gelatine.
Zusätzlich zur reinen Mikrowellenfunktion ist Ihr Mikrowellengerät noch mit einem Quarzgrill ausgestattet (NN-V359/NN-V320). jetzt können Sie Fleisch und Geflügel bräunen, Grillen oder auch Aufläufe gratinieren.
Darüberhinaus ermöglicht unsere bewährte Gewichtsautomatik eine komfortable und sichere Bedienung: Die Geräte NN-V359/NN-V320 und NN-T259/ NN-T220 verfügen über eine Gewichtsautomatik zum Auftauen, Erwärmen, Garen und Kombinationsgaren (nur NN-V359/NN-V320). Auf den folgenden Seiten erfahren Sie alles über Funktion, Einsatz und Anwendungsmöglichkeiten des Mikrowellengerätes.
Freuen Sie sich auf die leckeren Rezepte, die speziell für Ihr Gerät in der Panasonic-Testküche erprobt wurden. Wir möchten Ihnen hiermit einen Einblick in die Mikrowellen-Kochkunst geben. Damit sind Ihrer Kreativität natürlich keine Grenzen gesetzt und schließlich finden sich natürlich noch viele andere Rezeptideen zum Ausprobieren in Zeitschriften und Kochbüchern.
Viel Freude bei der Zubereitung der Speisen und guten Appetit wünscht Ihnen

die PANASONIC Deutschland GmbH

© 1999 by Panasonic Deutschland GmbH
Winsbergring 15
22525 Hamburg

Veröffentlichungen, auch auszugswelse, nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Panasonic Deutschland GmbH.

Inhaltsverzeichnis

Bedienungsanleitung

ALLGEMEINES:

Aufsteilen und Anschließen des Mikrowellengerätes 2
Warnung . . . . . .
Wichtige Hinweise 3
Pflege des Mikrowellengerätes 4
Technische Daten 4

AUSSTATTUNG:

Schematische Ansicht/Bedienfeld des Mikrowellengerätes 5

BEDIENUNG:

Einstellen der Uhrzeit 6
Digitale Laufschrift 6
Leistungs- und Zeiteingabe
▶ für den Mikrowellenbetrieb 7
▶ für den Grillbetrieb (NN-V359/NN-V320) 8
▶ für den Grillkombinationsbetrieb (Grill + Mikrowelle) (NN-V359/NN-V320) 8
Gewichtsautomatik 9
Zeitvorwahl und Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit , . . 10
Zwei-Phasen-/Drei-Phasen-Betrieb 10
Kindersicherung 11
Präsentation aller Funktionen zu Demonstrationszwecken 11

Kochbuch

ALLGEMEINE HINWEISE:

Der Aufbau und das Zubehör Ihres Mikrowellengerätes 12
Mikrowellen und ihre Wirkung 12
Die Vorteile der Mikrowelle 13
Praktische Tips 13
Das geeignete Geschirr 14
Das sollten Sie bei der Geschirrwahl beachten 14
Die Garzeit im Mikrowellengerät 15
Die Mikrowellenleistungsstufen 15
Der Quarzgrill (NN-V359/NN-V320) 16
Die Grillkombination (NN-V359/NN-V320) 16
Gewichtsautomatik (allgemein) 17
▶ zum Auftauen 17
▶ zum Erwärmen 18
▶ zum Garen 19
▶ zum Kombinationsgaren (NN-V359/NN-V320) . ***20***

REZEPTTEIL:

Vorspeisen und Zwischengerichte 21
Eintöpfe, Suppen und Ragouts ***22***
Aufläufe und Gratins ***23***
Fisch und Fleisch . . . . . ***24*** . 26
Geflügel ***27***
Gemüse und Beilagen ***28***
Saucen ***29***
Süßspeisen ***30***

TABELLEN:

Auftauen im Mikrowellengerät (allgemein) 31
Auftauen von Brot, Kuchen und Torten 31
Auftauen von Molkereiprodukten und Wurst 32
Auftauen von Obst . . , ... 32
Erwärmen 33
Erwärmen von Babynahrung 33
Garen von Beilagen und Getreide 34
Garen von Gemüse 35
Garen von Fisch 35
Grillen von Fleisch, Geflügel, Fisch und Toast (NN-V359/NN-V320) 36
Auftauen und Erwärmen von tiefgekühlten (TK) Fertiggerichten 37
Auftaugaren von tiefgekühltem (TK) Gemüse 37
Auftaugaren von tiefgekühltem (TK) Fisch 38
Aufbacken von tiefgekühlten (TK) Brötchen (NN-V359/NN-V320) 38
Garen und Bräunen von industriell vorgefertigten Tiefkühl (TK)-Produkten (NN-V359/NN-V320) 39

ALPHABETISCHES REZEPTREGISTER 40

TIPS UND TRICKS 41

Bitte beachten Sie:

- Alle Rezepte sind, falls nicht anders angegeben, für 2 Personen bestimmt.
- Die Zeitangaben sind Richtwerte, evtl. Abweichungen (längere oder kürzere Zeiten) sind möglich.

Vor Gebrauch des Mikrowellengerätes bitte unbedingt die Bedienungsanleitung durchlesen!

Aufstellen und Anschließen des Mikrowellengerätes

Verwendung des Gerätes

1. Dieses Gerät ist ausschließlich für die Behandlung und Zubereitung von Lebensmitteln entsprechend der nachfolgenden Bedienungsanleitung zu verwenden.
2. Dieses Gerät ist nur für den Haushaltsgebrauch konzipiert.

Auspacken des Gerätes

Das Gerät auspacken, sämtliches Verpackungsmaterial entfernen. Überprüfen Sie das Gerät auf Beschädigungen wie z.B. Stoßstellen, gebrochene Türverriegelungen oder Risse in der Tür. Sofort den Händler benachrichtigen, wenn das Gerät beschädigt ist. Kein beschädigtes Mikrowellengerät installieren.

Erdungsvorschriften

WICHTIG: ZUR SICHERHEIT VON PERSONEN MUSS DIESES GERÄT GEERDET SEIN!
Ist die Steckdose nicht geerdet, muß der Kunde die Steckdose durch eine ordnungsgemäße Schutzkontaktsteckdose ersetzen lassen.

Betriebsspannung

Die Netzspannung muß der auf dem Typenschild des Mikrowellengerätes angegebenen Spannung entsprechen. Wird eine höhere Netzspannung als angegeben verwendet, so kann ein Brand entstehen oder sonst ein Unfall die Folge sein.

Aufstellen des Gerätes

1. Stellen Sie das Mikrowellengerät auf eine feste, ebene Stellfläche, die mindestens 850 mm hoch ist (gemessen vom Fußboden).
2. Die Stellfüße dürfen nicht entfernt werden.
3. Das Mikrowellengerät muß eine ausreichende Luftzirkulation haben, um ordnungsgemäß betrieben werden zu können. Dabei muß ein Mindestabstand von 15cm nach oben, 10 cm zur Rückwand sowie 5 cm zu einer Seite und mindestens 40cm zur anderen Seite eingehalten werden.

3a. Die Lüftungsöffnungen auf der Rück- und ‚Unterseite des Gehäuses nicht verdecken. Sind diese Offnungen blockiert, während das Gerät arbeitet, kann das Gerät überhitzen. In diesem Fall stellt sich das Mikrowellengerät durch den Uberhitzungsschutz ab und kann erst wieder in Betrieb gesetzt werden, wenn es abgekühlt ist.

4. Das Gerät nicht in unmittelbarer Nähe eines Gas- oder Elektroherdes usw. aufstellen.
5. Beim Aufstellen bzw. Einbau des Gerätes unbedingt darauf achten, daß das Mikrowellengerät schnell und einfach durch Ziehen des Netzsteckers oder durch Ausschalten der Installationssicherung vom Netz getrennt werden kann.
6. Das Netzanschlußkabel darf die Gerätegehäuseoberfläche nicht berühren, da diese während des Betriebes heiß wird.

6a. Achten Sie bei Anschluß von anderen Elektrogeräten in der Nähe des Mikrowellengerätes darauf, daß die Netzanschlußleitungen nicht mit dem Gerätegehäuse in Berührung kommen oder unter der Gerätetür eingeklemmt werden.

Inbetriebnahme des Gerätes

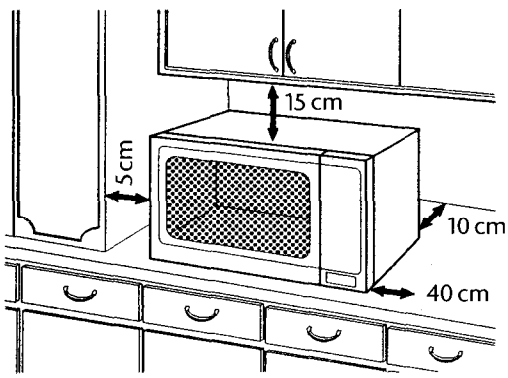
Nur NN-V359/NN-V320
Vor der ersten Benutzung bitte unbedingt das Gerät ohne Zubehör und ohne Lebensmittel für 10 Minuten mit stärkster Grillstufe (▭ 3) und ohne Mikrowellenfunktion in Betrieb setzen.
Damit ist sichergestellt, daß konservierende Ölreste im Garraum vollständig verbrennen und die Lebensmittel geschmacklich nicht beeinträchtigen.

Glasdrehteller und Rollenring

1. Das Mikrowellengerät nicht ohne den dazugehörigen Drehteller und Rollenring in Betrieb setzen.
2. Keine anderen Drehteller oder Rollenringe für dieses Mikrowellengerät benutzen.
3. Das Lebensmittel nicht direkt auf dem Drehteller auftauen, erwärmen oder garen.
4. Keine heißen Speisen oder Behälter auf den kalten Drehteller stellen. Umgekehrt sollten Sie auch keine gefrorenen Lebensmittel oder Gefäße auf den heißen Drehteller stellen.
5. Der Drehteller kann rechts oder linksherum laufen. Dies stellt keine Fehlfunktion dar.

Automatischer Entlüftungsbetrieb

Während und nach Gerätebetrieb setzt automatisch der Entlüftungsbetrieb ein. Dies ist keine Fehlfunktion, sondern dient zum Abkühlen der elektronischen Bauteile. Der Entlüftungsbetrieb schaltet sich automatisch wieder ab.



Warnung

1. Das Gerät nicht in Betrieb setzen, wenn das Netzan-Schlußkabel, der Netzstecker oder die Türdichtungsflächen beschädigt sind bzw. wenn das Mikrowellengerät nicht ordnungsgemäß arbeitet oder eine sichtbare Beschädigung aufweist.
2. Das Mikrowellengerät darf ausschließlich vom qualifizierten Panasonic Kundendienstpersonal geprüft oder repariert werden. Sollten Sie einen Techniker in Anspruch nehmen, der nicht besonders auf Mikrowellengeräte geschult wurde, könnte dies gefährlich sein.
3. Das Mikrowellengerät nicht im Freien benutzen.
4. Das Netzanschlußkabel oder den Netzstecker nicht in Wasser tauchen.
5. Das Netzanschlußkabel nicht mit heißen Oberflächen in Berührung bringen.
6. Das Netzanschlußkabel nicht über Tisch- oder Thekenkanten hängen lassen.
7. Die Lüftungsöffnungen nichtverdecken bzw. blockieren.
8. Während des Betriebs wird die Oberfläche des Mikro-Wellengerätes heiß. Bei Benutzung ist somit Vorsicht geboten, und Kinder müssen ferngehalten werden.
9. Kindern darf die Benutzung des Gerätes ohne Aufsicht nur erlaubt werden, wenn eine ausreichende Anweisung gegeben wurde, die das Kind in die Lage versetzt, das Gerät in sicherer Weise bedienen und die Gefahr einer falschen Bedienung verstehen zu können.
10. Im Garraum des Mikrowellengerätes dürfen keine Gegenstände aufbewahrt werden, die bei unbeabsichtigtem Einschalten des Gerätes eine Gefahr für die Umgebung darstellen.
11. Weder rohe oder gekochte Eier in der Schale, noch gepellte hartgekochte Eier mit Mikrowelle erhitzen oder kochen. Durch den entstehenden Druckwürden sie platzen.
12. Beim Erhitzen von Flüssigkeiten im Mikroweilengerät kann durch kurzfristiges Aufkochen (Siedeverzug) die Flüssigkeit im Gerät oder bei der Entnahme schlagartig verdampfen und explosionsartig aus dem Gefäß geschleudert werden. Dies kann zu Verbrennungen führen!
    Sie vermeiden einen Siedeverzug, indem Sie beim Erhitzen von Flüssigkeiten in Gläsern oder Tassen immer ein hitzebeständiges Glasstäbchen mit hineinstellen oder größere Gefäße mit einem Deckel bzw. Teller abdecken.
13. Keine geschlossenen Konserven oder Flaschen zum Garen oder Aufwärmen benutzen. Diese könnten platzen.
14. Babynahrung in Fläschchen oder Gläsern nach dem Erhitzen gut schütteln oder durchrühren,,, damit ein Temperaturausgleich stattfinden kann. Überprüfen Sie die Temperatur vor dem Verzehr, um Verbrennungen zu vermeiden.
15. Wenn Behälter aus Kunststoff, Papier oder anderen leicht entflammbaren Materialien zum Erwärmen verwendet werden, darf das Gerät nicht unbeaufsichtigt betrieben werden! Diese Behälter könnten sich entzünden.
16. Nicht versuchen Kleidungsstücke, Zeitungen oder anderes Material im Mikrowellengerät zu trocknen. Diese Gegenstände können sich entzünden.
17. Hochprozentigen Alkohol nicht zu hoch erhitzen, da er sich entzünden könnte. Deshalb nur die benötigte Zeit einstellen und den Vorgang beobachten.
18. Erhitzen Sie keine großen Mengen Speiseöl. Diese könnten sich entzünden.

Wichtige Hinweise

1. Das Mikrowellengerät muß an das Netz über eine mindestens 10-A-(T) Installationssicherung angeschlossen werden.
2. Achten Sie auf mögliche Beschädigungen des Mikro-Wellengerätes, z.B. der Türdichtungsflächen und des Netzanschlußkabels.
3. Ist Ihr Mikrowellengerät beschädigt oder tritt eine Störung auf, ist der weitere Betrieb untersagt. Ziehen Sie bitte den Netzstecker oder schalten Sie die Sicherung aus. Wenden Sie sich umgehend an den nächst gelegenen, autorisierten Panasonic Kundendienst.
4. Das Gehäuse des Gerätes in keinem Fall abbauen. Es ist für alle, außer für eine dafür ausgebildete Person gefährlich, irgendeine Wartungs- oder Reparaturarbeit auszuführen, die die Entfernung einer Abdeckung erfordert, die den Schutz gegen Strahlenbelastung durch Mikrowellenenergie sicherstellt.
5. Die eingebaute Garraumlampe und das Netzanschlußkabel darf nur vom Panasonic Kundendienst ausgetauscht werden.
6. Vermeiden Sie jegliche Gewalteinwirkung oder Manipulation an der Tür, an den Kontrolleinrichtungen und den Sicherheitsvorrichtungen. Reparaturen dürfen ausschließlich vom Fachmann durchgeführt werden!
7. Dieses Gerät sollte nur durch einen qualifizierten Kundendienst gewartet werden. Setzen Sie sich mit dem nächsten autorisierten Kundendienst in Verbindung, um das Gerät überprüfen, reparieren oder einstellen zu lassen.
8. Prüfen Sie vor der ersten Benutzung Ihres Geschirrs, ob es für den Gebrauch im Mikrowellengerät geeignet ist (siehe Seite 14).
9. Nehmen Sie das Mikrowellengerät nie ohne Lebensmittel in Betrieb. Dies kann zu Beschädigungen des Gerätes führen. Eine Ausnahme gilt für die erste Inbetriebnahme (Ausbrennen) des Gerätes (nur NN-V359/NN-V320).
10. Falls es im Gerät zu einem Brand kommt oder Rauch entsteht, die Stop-/Löschtaste drücken und die Gerätetüre geschlossen halten um etwaige Flammen zu ersticken. Den Netzstecker aus der Steckdose ziehen oder die Stromversorgung am Stromkreisunterbrecher oder der Sicherung unterbrechen.
11. Beim Zubereiten von sehr kleinen Lebensmittelmengen oder Speisen mit geringem Feuchtigkeitsgehalt wird die Feuchtigkeit sehr schnell entzogen. Die Lebensmittel könnten austrocknen und verbrennen, wenn sie zu lange einer hohen Mikrowellenleistung ausgesetzt werden.
12. Beiverwendung von Metall im Garraum, z. B. Geschirr, Aluminiumfolie, Fleischspieße usw. kann es beim Betrieb mit Mikrowelle zur Funkenbildung kommen (siehe ,,Das geeignete Geschirr" Seite 14).

Pflege des Mikrowellengerätes

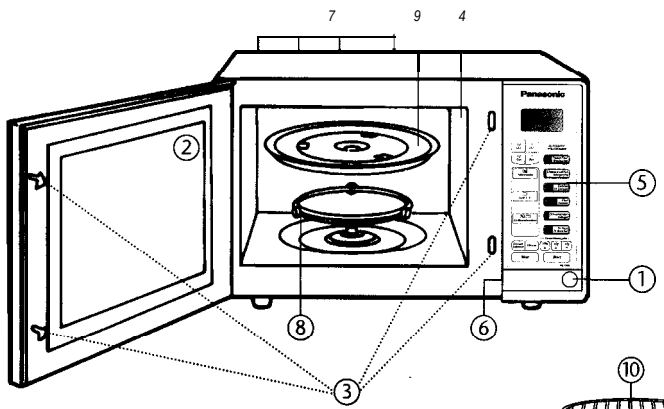
1. Vor dem Reinigen den Netzstecker aus der Steckdose ziehen.
2. Halten Sie stets den Garraum, den Glasdrehteller sowie das Zubehör des Gerätes sauber. Sofern Essensreste oder übergelaufene Flüssigkeiten an den Garraumwänden haften, werden Mikrowellen absorbiert, und dies kann ggf. Funkenbildung verursachen. Entfernen Sie Spritzer von Speisen oder Flüssigkeiten, die an den Garraumwänden haften, mit einem feuchten Tuch.
3. Die Benutzung von starken Reinigungs- oder Scheuermitteln ist zu vermeiden. Sollte das Gerät sehr verschmutzt sein, bedienen Sie sich eines milden Reinigungsmittels.
4. Versehentlich auf lackierte oder kunststoffbeschichtete Oberflächen gelangtes Reinigungsmittel sofort mit Wasser abwischen, sonst entstehen matte Stellen.
5. Das Gehäuse des Gerätes sollte feucht abgewischt und mit einem weichen Tuch getrocknet werden. Achten Sie darauf, daß kein Wasser durch die Entlüftungsschlitze ins Geräteinnere gelangt, da das Gerät sonst Schaden nehmen könnte.
6. Ist das Bedienfeld verschmutzt, säubern Sie dieses mit einem feuchten, weichen Tuch. Damit es nicht zu einem unvorhergesehenen Betrieb des Gerätes kommt, lassen Sie die Tür des Mikrowellengerätes beim Säubern geöffnet.
7. Benutzen Sie milde Reinigungsmittel zum Säubern der Türdichtungen und Türdichtungsflächen, da diese sonst angegriffen und beschädigt werden könnten.
8. Während des Betriebes kann sich durch Verdampfen von Feuchtigkeit innen oder außen auf dem Sichtfenster des Gerätes Kondenswasser niederschlagen und eventuell unter der Tür abtropfen. Dieser Vorgang ist normal und kann verstärkt bei niedrigen Raumtemperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit auftreten. Die Sicherheit des Gerätes ist dadurch nicht beeinträchtigt. Bitte nach dem Betrieb das Kondenswasser mit einem weichen Tuch abwischen.
9. Bitte den Drehteller herausnehmen und abkühlen lassen, bevor Sie diesen in lauwarmem Seifenwasser oder in der Spülmaschine reinigen.
10. Der Rollenring und die Vertiefung im Geräteboden sollten regelmäßig gereinigt werden. Damit werden unnötige Betriebsgeräusche vermieden und die Ansammlung von Lebensmittelresten verhindert. Einfach den Boden mit einem feuchten Tuch auswischen und anschließend trocknen. Der Rollenring kann in mildem Seifenwasser gereinigt werden.
    Achten Sie darauf, daß Sie den Rollenring und Drehteller nach dem Reinigen wieder richtig einsetzen.
11. Warnung: Um das Gerät vor Korrosion im Garraum oder an der Gerätetür durch auftretenden Wasserdampf (Kondenswasser) zu schützen, bitte nach jedem Gebrauch gründlich trockenwischen.

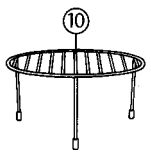
Technische Daten

	NN-V359/NN-V320	NN-T259/NN-T220
Netzspannung:	230V 50Hz	230V 50 Hz
Leistungsaufnahme:	Maximum 1790 Watt Mikrowelle 1140 Watt Grill 11 10 Watt In Bereitschaft 2.2 Watt	Mikrowelle 1140 Watt In Bereitschaft 2.2 Watt
Ausgangsleistung:	Mikrowelle 900 Watt (IEC 705) Grill 1100 Watt	Mikrowelle 900 Watt (IEC 705)
Äußere Abmessungen:	(BxTxH) 458x315x299mm	(BxTxH) 458x315x299mm
Garraumabmessungen:	(BxTxH) 310x298x220mm	(BxTxH) 310x298x220mm
Gewicht:	Ca. 12 Kg	Ca. 11 Kg

Die Angaben über Gewicht und Abmessungen sind Annäherungswerte.

Schematische Ansicht



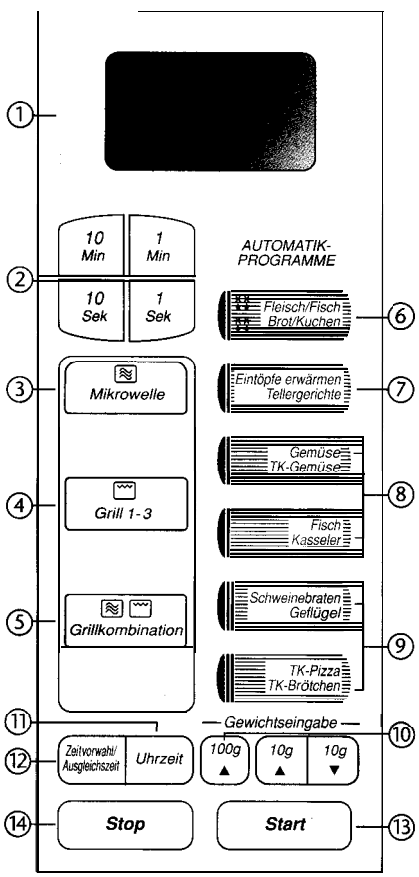


(NN-V359/NN-V320)

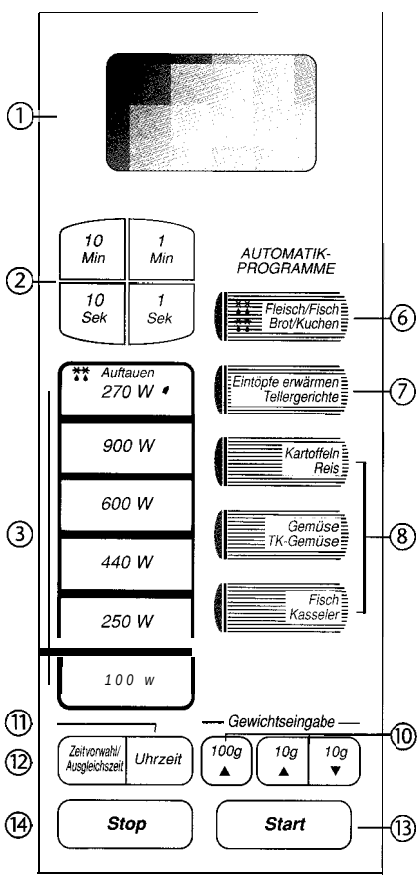
① Türöffner
② Sichtfenster
③ Türsicherheitsverriegelungen
④ Garraumbeleuchtung
⑤ Bedienfeld
⑥ Typenschild
⑦ Äußere Entlüftungsschlitze
⑧ Rollenring
⑨ Glasdrehteller
⑩ Rost (NN-V359/NN-V320)

Bedienfeld

* NN-V359/NN-V320



* NN-T259/NN-T220

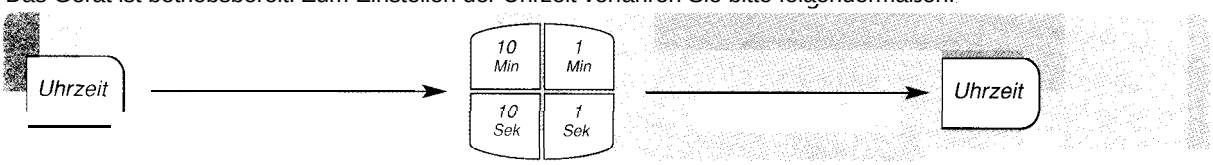


* Das Kontrollfeld Ihres Mikrowellengerätes kann sich von dem hier gezeigten unterscheiden (abhängig von der Farbe); die Bedruckung auf den Tasten ist jedoch gleich.

① Digitalanzeige/Anzeigenfeld
② Zeiteingabetasten
③ Leistungswahltaste für den Mikrowellenbetrieb
@Taste für den Grillbetrieb
⑤ Taste für den Grillkombinationsbetrieb
@ Taste für die Gewichtsautomatik zum Auftauen
⑦ Taste für die Gewichtsautomatik zum Erwärmen
@Tasten für die Gewichtsautomatik zum Garen
⑨ Tasten für die Gewichtsautomatik zum Kombinationsgaren
⑩ Gewichtseingabetasten (▲ aufwärts bzw. ▼ abwärts)
@Taste für die Uhrzeit
@Taste für Zeitvorwahl, Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit
⑬ Starttaste:
Durch Drücken der Starttaste beginnt das Mikrowellengerät zu arbeiten. Wird die Tür geöffnet bzw. die Stop- / Löschtaste während des Betriebs einmal betätigt, muß die Starttaste erneut gedrücktwerden, damit das Gerät wieder arbeitet.
⑭ Stop-/Löschtaste:
Durch einmaliges Drücken der Stop-/ Löschtaste wird der Betrieb des Gerätes unterbrochen. Durch zweimaliges Drücken werden alle Eingaben gelöscht und in der Digitalanzeige erscheint wieder die Uhrzeit.

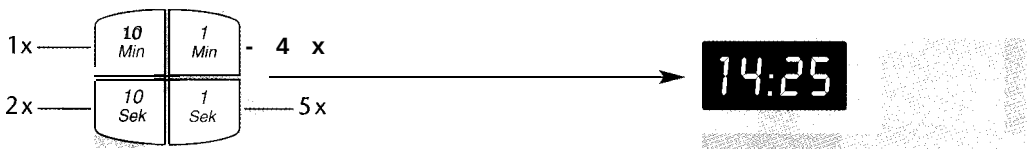
Einstellen der Uhrzeit

Wird der Netzstecker des Mikrowellengerätes in die Steckdose gesteckt, erscheint „HERZLICH WILLKOMMEN VOR GEBRAUCH DIESES GERRETES BITTE BEDIENUNGSANLEITUNG LESEN"inderDigitaJanzeige. Das Gerät ist betriebsbereit. Zum Einstellen der Uhrzeit verfahren Sie bitte folgendermaßen:



- Betätigen Sie die Taste für die Uhrzeit.
  - ▶ Der Doppelpunkt blinkt.
  - ▶ 'UHRZEIT EINGEBEN erschient in der Digitalanzeige.
- Stellen Sie durch Drücken der Zeiteingabetasten die korrekte Uhrzeit ein (24-Stunden-Uhr).
  - ▶ Die Uhrzeit erscheint in der Digitalanzeige, der Doppelpunkt blinkt.
- Betätigen Sie erneut die Taste für die Uhrzeit.
  - ▶ Der Doppelpunkt hört auf zu blinken und die Uhrzeit ist eingestellt.

Beispiel:
Wenn Sie 14:25 einstellen wollen, drücken Sie auf die Zeiteingabetasten von links nach rechts wie folgt:



Anmerkungen:
1. Wenn Sie die Uhrzeit korrigieren wollen, drücken Sie erneut die Taste für die Uhrzeit, um die eingestellte Zeit zu löschen. Der Doppelpunkt beginnt zu blinken. Stellen Sie die korrekte Uhrzeit, wie oben beschrieben, ein.
2. Die Uhr zeigt die richtige Zeit an, bis der Stecker aus der Steckdose gezogen wird oder evtl. ein Stromausfall eintritt.

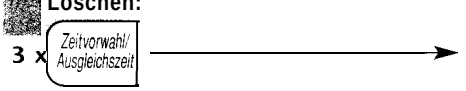
Digitale Laufschrift

Diese Ausstattung erleichtert Ihnen die Bedienung Ihres Mikrowellengerätes. Sie dient als zusätzliche Hilfestellung besonders dann, wenn Sie noch nicht soviel Erfahrung mit der Mikrowelle besitzen. Nach Betätigen einer Taste im Bedienfeld durchläuft erst die jeweilige Eingabe (Leistung, Zeit, Funktion bzw. gewähltes Automatikprogramm) die Digitalanzeige und anschließend der nächste Bedienschritt/Hinweis (siehe Beispiel rechts). Wenn Sie sich in der Bedienung Ihres Gerätes sicher sind, kann die digitale Laufschrift selbstverständlich auch gelöscht werden. Leistungs-, Zeit- und Funktionseingaben erscheinen dann ebenfalls in der Digitalanzeige, Bedienschritte oder Hinweise durchlaufen aber nicht das Anzeigenfeld.

Beispiel:
Maximale Mikrowellenleistungsstufe (900 Watt),
10 Minuten

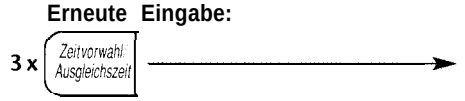
1. Drücken Sie die Leistungswahltaste. In der Digitalanzeige erscheint:
   ---900 WRTT---ZEIT EINGEBEN---
   (Mikrowelle — NN-V359/NN-V320; 900 W — NN-T259/NN-T220)
2. Geben Sie die Zeit über die Zeiteingabetasten ein. In der Digitalanzeige erscheint:
   ---STARTTASTE BETAETIGEN---
3. Betätigen Sie die Starttaste (Start).

Löschen:



- Drücken Sie 3 mal die Taste für die Zeitvorwahl/Ausgleichszeit
- Die digitale Laufschrift ist gelöscht.
  - ▶ Die Eingabe der Leistung, Funktion oder Zeit erscheint in der Digitalanzeige, Bedienungshinweise durchlaufen aber nicht das Anzeigenfeld.

Erneute Eingabe:



- Drücken Sie 3 mal die Taste für die Zeitvorwahl/Ausgleichszeit
- Die digitale Laufschrift ist aktiviert.
  - ▶ Die jeweiligen Eingaben über die Tastatur des Bedienfeldes und nachfolgende Bedienungshinweise durchlaufen das Anzeigenfeld.

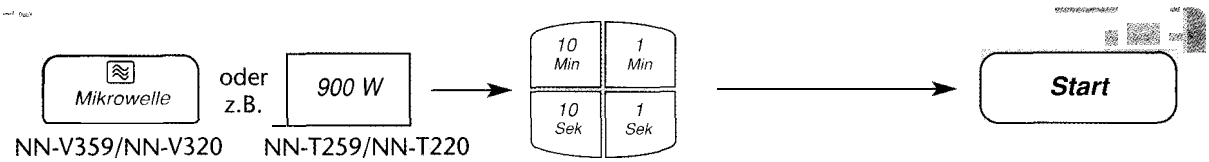
Leistungs- und Zeiteingabe für den Mikrowellenbetrieb

Mikrowelle

Folgende sechs Mikrowellenleistungsstufen zeichnen Ihr Gerät aus:

900 Watt	Garen, Ankochen, Eintöpfe und Ragouts erhitzen
600 Watt	Tiefkühlgerichte auftauen und erhitzen, Tellergerichte erhitzen
440 Watt	Speisen fertiggaren, empfindliche Lebensmittel garen, Schokolade schmelzen
270 Watt **	Fleisch, Fisch, Obst und Kuchen auftauen
250 Watt	Ausquellen von z. B. Reis und Grieß
100 Watt	Auftauen von empfindlichen Lebensmitteln wie z.B. Sahnetorte/Hefeteig gehen lassen

Ein-Phasen-Betrieb: Eingabe von einer Leistung und Zeit.



NN-V359/NN-V320 NN-T259/NN-T220

- Geben Sie die gewünschte Leistungsstufe ein. Bei dem NN-V359/NN-V320 Gerät drücken Sie die Mikrowellen-Taste bis die gewünschte Leistung gewählt wurde. Drücken Sie beispielsweise einmal für 900 Watt, zweimal für 270 Watt (**), dreimal für 600 Watt, viermal für 440 Watt, fünfmal für 2.50 Watt und sechsmal für 100 Watt. Bei dem NN-T259/NN-T220 Gerät wählen Sie die gewünschte Leistung mittels der Mikrowellen-Tasten auf der Kontrolleinheit.
- Stellen Sie durch Drücken der Zeiteingabetasten die gewünschte Zeit ein.
- Betätigen Sie die Starttaste.

Zwei-Phasen-/Drei-Phasen-Betrieb: Es können bis zu drei Leistungen und Zeiten nacheinander eingegeben werden. Für den Zwei-Phasen- bzw. Drei-Phasen-Betrieb wiederholen Sie die Leistungs- und Zeiteingabe und betätigen anschließend die Starttaste.

Beispiel: 900 Watt 10 Min. ⟶ 440 Watt 20 Min. ⟶ 250 Watt 10 Min. ⟶ Start

(siehe auch Seite 10).

Hinweise:

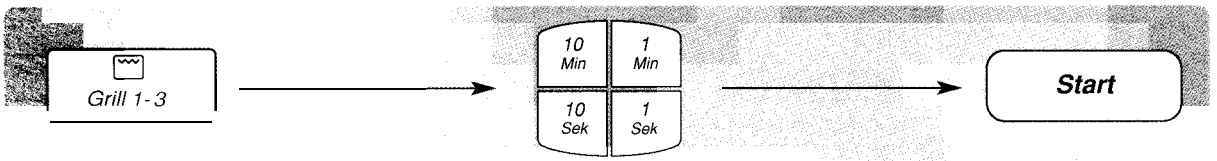
1. Die maximale Zeiteingabe beträgt 99 Minuten und 99 Sekunden. Bei der Maximalleistung (900 Watt) beträgt sie 30 Minuten.

Grillbetrieb (NN-V359/NN-V320)

Grill 1-3

Für den Grillbetrieb stehen drei unterschiedliche Grillstufen zur Verfügung:

Grill 1 = schwache Grilleistung (700 Watt)
Grill 2 = mittlere Grilleistung (950 Watt)
Grill 3 = starke Grilleistung (1100 Watt)



- Drücken Sie die Taste für den Grillbetrieb. Wählen Sie durch fortlaufendes Drücken die gewünschte Grillstufe (1- 3).
- Geben Sie durch Drücken der Zeiteingabetasten die gewünschte Grillzeit ein.
- Betätigen Sie die Starttaste.

Hinweise:
1. Nach 8 Minuten Grillzeit reduziert sich die Wattleistung von Grill •Y 2 und Grill 3 auf 800 Watt (Überhitzungsschutz).
2. Die maximale Zeiteingabe beträgt 99 Minuten und 99 Sekunden.
3. Um die Kochzeit während des Kochvorganges zu verlängern drücken sie die 1 Minute Taste. Die Kochzeit wird in 1 Minuten Schritten verlängert, bis zu einem Maximum von 99 Minuten.
4. Nähere Informationen, Zubehörangaben und Lebensmittelbeispiele entnehmen Sie bitte nachfolgendem Kochbuch.

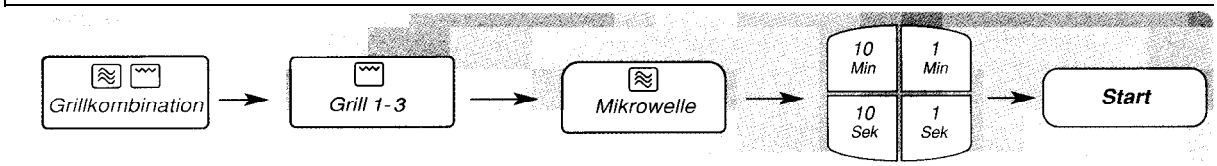
Grillkombinationsbetrieb (Grill + Mikrowelle) (nur NN-V359/NN-V320)

Grillkombination

Bei der Grillkombination werden Grillhitze und Mikrowellenleistung zur gleichen Zeit abgegeben. Sie können jede der drei Grillstufen mit einer der Mikrowellenleistungen 440 Watt, 250 Watt oder 100 Watt kombinieren:

Grillkombination — Grillkombination wählen

Taste für den Grillbetrieb	Mikrowellenleistung Leistungswahltaste 1 x drücken	2 x drücken	3 x drücken
1 - 700 Watt - 1 x drücken	440 Watt	250 Watt	100 Watt
2 - 950 Watt - 2 x drücken	440 Watt	250 Watt	100 Watt
3 - 1200 Watt - 3 x drücken	440 Watt	250 Watt	100 Watt

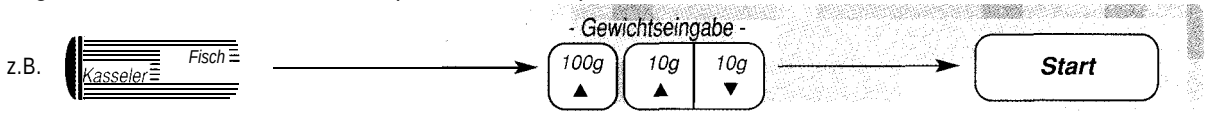


- Drücken Sie die Taste für den Grillkombinationsbetrieb.
- Wählen Sie durch fortlaufendes Drücken zwischen Grillstufe 1, 2 oder 3.
- Wählen Sie durch fortlaufendes Drücken die Mikrowellenleistung 440 W, 250 W, oder 100 w.
- Geben Sie die gewünschte Zeit durch Drücken der entsprechenden Zeiteingabetaste ein.
- Betätigen Sie die Starttaste.

Hinweise:
1. Bei der Kombination von Grill •? 1, 2 oder 3 mit Mikrowelle reduziert sich die Grilleistung nach 8 Minuten auf 570 Watt (Überhitzungsschutz).
2. Die maximale Zeiteingabe beträgt 99 Minuten und 99 Sekunden.
3. Um die Kochzeit während des Kochvorganges zu verlängern drücken sie die 1 Minute Taste. Die Kochzeit wird in 1 Minuten Schritten verlängert, bis zu einem Maximum von 99 Minuten.
$4. Weitere Informationen, Rezeptideen und Zubehörangaben entnehmen Sie bitte dem nachfolgenden Kochbuch.

Gewichtsautomatik

Ihr Mikrowellengerät ist mit unterschiedlichen Gewichtsautomatikprogrammen ausgestattet:
2 Programme zum Auftauen (mit Mikrowelle), 2 Programme zum Erwärmen (mit Mikrowelle) und 4 (nur NN-V359/NN-V320), 6 (nur NN-T259/NN-T220) Programme zum Garen (mit Mikrowelle) sowie 4 (nur NN-V359/NN-V320) Programme zum Kombinationsgaren (Grill + Mikrowelle).

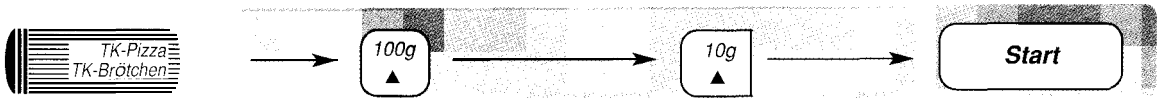


- Wählen Sie das gewünschte Programm durch ein- oder zweimaliges Drücken der jeweiligen Taste für die Gewichtsautomatik.
- Geben Sie durch wiederholtes Drücken der entsprechenden Gewichtseingabetasten das Lebensmittelgewicht ein.
- Betätigen Sie die Starttaste.

Gewichtseingabe:

- Nach erstem Betätigen einer Gewichtseingabetaste erscheint in der Digitalanzeige für jedes Programm ein bestimmtes Gewicht. Dieses wird als Erstgewicht bezeichnet und basiert auf haushalts- oder handelsüblichen Lebensmittelmengen.
- Taste 100g ▲ — Durch wiederholtes Drücken verändert sich das Gewicht in 100g-Schritten aufwärts (A), bis die maximale Lebensmittelmenge erreicht ist und fängt dann beim Mindestgewicht wieder fortlaufend an.
- Taste 10g ▲ / 10g ▼ — Durch wiederholtes Drücken kann das Gewicht in log-schritten aufwärts (▲) bzw. abwärts (▼) verändert werden, bis das Höchst- bzw. Mindestgewicht erreicht ist und fängt dann bei der minimalen bzw. maximalen Lebensmittelmenge wieder fortlaufend an.

Beispiel: 160 g Tiefkühl-Baguettes (Flutes), vorgebacken (siehe Seite 20).



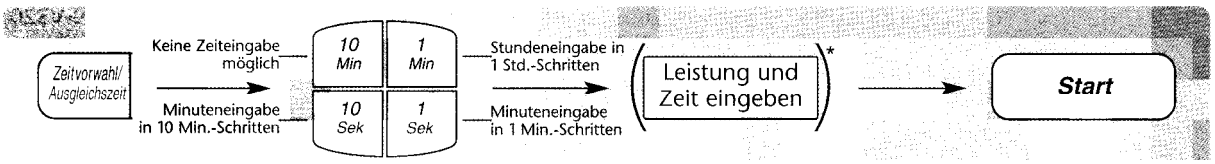
- Drücken Sie die Taste 2 mal
  ▶ Das Programm TK-Brötchen ist gewählt.
- Betätigen Sie die Gewichtseingabetaste
  ▶ Das Erstgewicht 150 g erscheint zuerst in der Digitalanzeige. (Maximales Gewicht 300g, minimales Gewicht 70g).
- Drücken Sie die Taste 1 mal
  ▶ 160 g erscheint in der Digitalanzeige.
- Betätigen Sie die Starttaste.
  ▶ Leistung und Zeit laufen ab.

Hinweise:

1. Sie sollten ausschließlich Lebensmittel auftauen, erwärmen oder garen, die für die einzelnen Programme laut Tabelle im Kochbuch angegeben sind (siehe Seite 17- 20).
2. Halten Sie sich unbedingt an die Gewichtsbegrenzungen (Mindest- und Höchstgewicht) der Lebensmittel, die jeweils für die Automatikprogramme geeignet sind.
3. Das Mindest- und Höchstgewicht der Lebensmittel wird im Kochbuch zu Ihrer Information angegeben.
4. Geben Sie das Gewicht des Lebensmittels auf 10g genau ein.
5. Die Automatikprogramme können beim Zwei-Phasen-/Drei-Phasen-Betrieb nur als erste Phase eingegeben werden.
6. Nähere Informationen zur Gewichtsautomatik finden Sie in den ,,Allgemeinen Hinweisen" auf den Seiten 17-20.

Zeitvorwahl und Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit

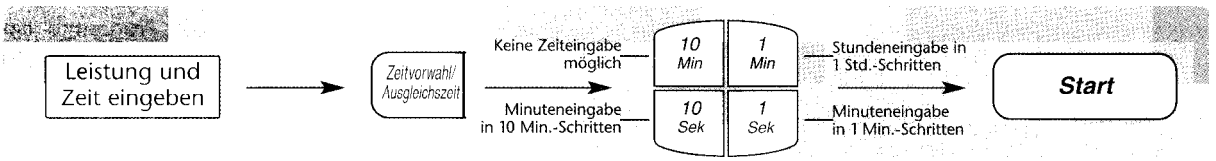
Zeitvorwahl: Diese Ausstattung ermöglicht den später einsetzenden Betrieb des Gerätes.



- Drücken Sie die Taste für die Zeitvorwahl.
- Geben Sie die entsprechende Vorwahlzeit ein.
- Geben Sie die gewünschte Leistung und Zeit ein.
- Betätigen Sie die Starttaste.

●) Wird der dritte Bedienschritt weggelassen, kann das Gerät als Signalwecker genutzt werden,

Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit: Diese Zeiten sind Stehzeiten und beinhalten einen Temperaturausgleich.



- Geben Sie die gewünschte Leistung und Zeit ein.
- Drücken Sie die Taste für die Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit.
- Geben Sie die entsprechende Ausgleichs- oder Nachgarzeit ein.
- Betätigen Sie die Starttaste.

Hinweise:

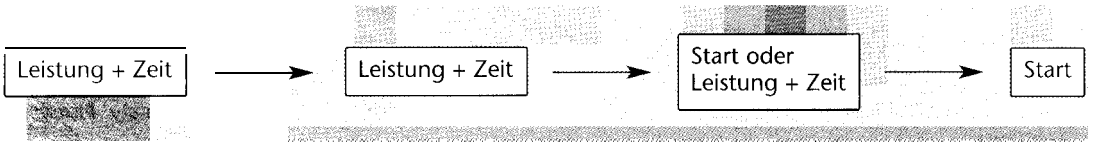
1. Die Zeiteingabe ist nur in Stunden und Minuten möglich. In der Digitalanzeige erscheint ein „H" (engl.: hour) für Stunde.
2. Die maximale Zeiteingabe beträgt 9 Stunden und 99 Minuten.
3. Beim Zwei- oder Drei-Phasen-Betrieb kann die Zeitvorwahl nur als erste Phase, die Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit als zweite oder dritte Phase eingegeben werden.

Zwei-Phasen- / Drei-Phasen-Betrieb

Bei Ihrem Gerät können bis zu drei Betriebsarten und Zeiten nacheinander eingegeben werden, die dann anschließend hintereinander ablaufen.
Nachfolgende Übersicht zeigt Ihnen alle Möglichkeiten des Phasen-Betriebs unter der Berücksichtigung der verschiedenen Betriebsarten.

erste Phase	*zweite Phase*	*dritte Phase*
• Mikrowelle	• Mikrowelle	• Mikrowelle
• Grill	• Grill	• Grill
• Grillkombination	• Grillkombination	• Grillkombination
• Zeitvorwahl	• Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit	• Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit

Eingabe für den Zwei- oder Drei-Phasen-Betrieb: **Beispiel:**



Hinweis:
Es ist möglich, die verschiedenen Betriebsarten zu variieren. Um aber Anwendungsfehler bei der Zubehörbenutzung zu vermeiden, ist es sinnvoll, immer mit einer gleichen oder ähnlichen Betriebsart, die das gleiche Zubehör erfordert, zu arbeiten.

Kindersicherung

Nach Aktivierung der Kindersicherung kann keine Eingabe über die Tastatur des Bedienfeldes erfolgen. Die Funktion der Mikrowelle ist blockiert, das Gerät arbeitet nicht. Die Tür kann wie gewohnt geöffnet werden.

Eingabe:

3 x [Start] → KINDERSICHERUNG (durchläuft fortlaufend die Digitalanzeige)

- Drücken Sie 3 mal die Starttaste.
- Die Kindersicherung ist aktiviert.

Löschen:

3 x [Stop] → 13:45

- Drücken Sie 3 mal die Stop-/ Löschtaste.
- Die Kindersicherung ist gelöscht.
  ▶ Die Uhrzeit erscheint wieder in der Digitalanzeige.

Präsentation aller Funktionen zu Demonstrationszwecken

Mit dieser Ausstattung können Sie alle Funktionen des Mikrowellengerätes zeigen.

Eingabe:

[Uhrzeit] →

Wählen Sie eine beliebige Funktion (z.B. Betriebsart und Zeit, ggf. Gewicht) und betätigen Sie die Starttaste. Die Eingabe erscheint in der Digitalanzeige und die Zeit läuft ab. Dennoch ist das Gerät nicht in Betrieb, d.h. es wird keine Mikrowellenleistung und/oder Grillhitze abgegeben.

→ 0 10 59 MIN SEC

- Betätigen Sie 3 mal die Taste für die Uhrzeit.
  ▶ ---ANWENDUNGSBEISPIEL--- durchläuft die Digitalanzeige.
- Bei Ablauf einer Funktion' (Zeit und Leistung) erscheint „0" (für Demonstration) in der Digitalanzeige.

Löschen:

[Uhrzeit] → 13:45

- Drücken Sie erneut 3 mal die Taste für die Uhrzeit.
- Die Uhrzeit erscheint wieder in der Digitalanzeige.
  ▶ Das Gerät ist wieder betriebsbereit.

Der Aufbau und das Zubehör Ihres Mikrowellengerätes

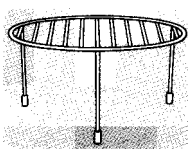
Das Magnetron ist das wichtigste Bauteil des Mikrowellengerätes, da es die Mikroweilen erzeugt. Es wandelt etwa 50% der aus dem Stromnetz aufgenommenen elektrischen Energie (Strom) in Mikrowellen um und sendet sie durch einen Hohlleiter in den Garraum.
Die Garraumwände bestehen aus Metall (Edelstahl), das die Mikrowellen reflektiert (zurückwirft) und somit im Garraum verteilt.
In der Tür befindet sich ein feinmaschiges Metallgitter, das zwar die Einsicht in den Garraum zuläßt, aber das Austreten der Mikrowellen verhindert, da diese im Durchmesser größer (x 2 - 3 cm) als die Gitteröffnungen sind. Die Mikrowellen werden auch hier zur Mitte des Garraums reflektiert. Beim Öffnen der Tür schaltet sich das Magnetron automatisch ab, so daß keine Mikrowellen mehr erzeugt und in den Garraum gesendet werden.

Ihr Mikrowellengerät ist mit einem Drehteller ausgestattet, der das Lebensmittel durch das Mikrowellenfeld bewegt.
Bitte beachten Sie, daß der Glasdrehteller mit dem Rollenring immer im Gerät verbleibt, um eine gleichmäßige Energie- und Mikrowellenverteilung zu gewährleisten. So werden die Lebensmittel gleichmäßig aufgetaut, erwärmt oder gegart.

NN-V359/NN-V320
Neben der reinen Mikrowellenfunktion ist das Gerät zusätzlich mit einem Grill ausgestattet. Die beiden Quarzröhren an der Garraumdecke dienen als Grillelement und erzeugen eine Oberflächenbräunung. Der Quarzgrill kann auch in Kombination mit Mikrowelle genutzt werden.

Zubehör:
Das Zubehör des Mikrowellengerätes findet seine Verwendung für die verschiedenen Betriebsarten wie folgt:

Glasdrehteller
verbleibt mit dem Rollenring stets im Gerät, um eine gleichmäßige Energie- und Mikrowellenverteilung zu gewährleisten.



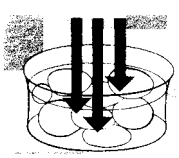
Rost (NN-V359/NN-V320)
wird zum Grillen und Kombinationsgaren verwendet.

Bitte halten Sie sich ebenfalls an die Angaben laut Rezept oder Tabelle und beachten Sie unbedingt den richtigen Einsatz des Zubehörs für die Gewichtsautomatikprogramme.

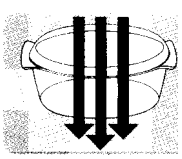
Mikrowellen und ihre Wirkung

Mikrowellen sind elektromagnetische Wellen, ähnlich den Radio- oder Fernsehwellen. Sie unterscheiden sich lediglich durch ihre Frequenz, d.h. durch die Anzahl ihrer Schwingungen pro Sekunde. Die Mikrowelle schwingt 2,45 Milliarden Mal in der Sekunde und gehört zu den Kurzwellen, die auch beim Arzt zur Wärmebehandlung eingesetzt werden. Im Mikrowellengerätwerden die Wellen zum Auftauen, Erwärmen oder Garen von Lebensmitteln benutzt.
Während beim herkömmlichen Kochen immer zuerst die Herdplatte, der Backofen oder der Grill erhitzt wird, bevor die Wärme durch Wärmeleitung von außen in das Lebensmittelinnere gelangt, erzeugen Mikrowellen die Hitze direkt und ohne Umwege in den Speisen.

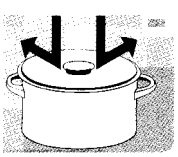
Die Mikrowellen dringen ca. 2-3 cm in das Lebensmittel ein, d.h. sie werden absorbiert (aufgenommen) und setzen die Moleküle (z. B. Fett-, Wasser- oder Zuckermoleküle) in Schwingung. Durch diese schnelle Hin- und Herbewegung entsteht Reibung und damit Wärme.
Nach dem Auftau-, Erwärm- oder Garvorgang sollten die Lebensmittel vor dem Weiterverarbeiten oder Servieren noch einige Minuten ruhen, damit ein Temperaturausgleich stattfindet und sich die Wärme gleichmäßig verteilen kann. Das macht die Speisen perfekt.
Diese Stehzeit wird als Nachgarzeit bei Erwärmen und Garen bzw. als Ausgleichszeit beim Auftauen bezeichnet.



Mikrowellen werden von Lebensmitteln und Wasser absorbiert



Mikrowellen durchdringen Glas, Porzellan, Papier und Keramik



Mikrowellen werden an Metallflächen reflektiert

Die Vorteile der Mikrowelle

Ein Mikrowellengerät ist ein sinnvolles Zusatzgerät im Haushalt, aber kein Ersatz für den Backofen und Herd.
Die besonderen Vorteile der Mikrowelle liegen im nährstoffschonenden Auftauen, Erwärmen und Garen von Lebensmitteln. So bleiben Aroma, Vitamine und Mineralstoffe weitestgehend erhalten.
Das Auftauen von gefrorenen Lebensmitteln geht im Vergleich zu herkömmlichen Verfahren nicht nur schneller, sondern auch schonender. Der Flüssigkeits- und damit Gewichtsverlust ist geringer, wodurch besonders Nährstoffe besser erhalten bleiben. Durch die kurzen Erwärmzeiten entfällt das lange vitaminzerstörende Warmhalten der Speisen. Die Mahlzeiten können stattdessen portionsweise wiedererwärmt werden.
Beim Garen wird meist wenig Wasser und Fett verwendet. Das Eigenaroma des Lebensmittels bleibt besser erhalten und der Vitamin- und Mineralstoffverlust ist genauso gering wie beim nährstoffschonenden Dünsten oder Dämpfen.

Auch die Zubereitung empfindlicher Speisen wie Flans oder Terrinen, die sonst aufwendig im Wasserbad gegart werden, ist so einfach und problemlos wie das Schmelzen von Schokolade oder Gelatine (siehe auch Tips und Tricks auf der Seite 41).
Und nicht zu vergessen: Die Speisen können direkt im Serviergeschirr zubereitet werden. Bitte achten Sie darauf, daß das Geschirr mikrowellengeeignet und hitzebeständig ist, wie z.B. Glas oder Porzellan (siehe Seite 14).
Folgende Lebensmittel sollten Sie nach wie vor auf herkömmliche Art zubereiten:

- Eier in der Schale, da sie durch den Druck platzen oder explodieren könnten.
- Lebensmittel, die viel Fett zum Garen benötigen, z. B. Paniertes und Bratkartoffeln.
- Rindfleisch wie z.B. Schmorbraten oder Rouladen, das aufgrund seiner Struktur meistens trocken und zäh wird. Eine Ausnahme ist sehr gut abgehangenes, zartes Roastbeef oder Filet.
- Große Mengen Eintopf.

Praktische Tips

1. Die im Kochbuch angegebenen Garzeiten sind Richtzeiten. Die Garzeit ist abhängig von Beschaffenheit, Ausgangstemperatur und Menge des Gargutes sowie von der Art des verwendeten Geschirrs.
2. Im Mittelpunkt des Gerätes ist am wenigsten Energie vorhanden, stellen Sie die Gefäße deshalb an den Rand des Drehtellers.
3. Sie sollten zuerst von den kürzeren Garzeiten ausgehen, um ein Übergaren der Speisen zu vermeiden. Hat das Lebensmittel noch nicht den gewünschten Garzustand erreicht, haben Sie immer noch die Möglichkeit, die Garzeit zu verlängern.
4. Garen oder erhitzen Sie Speisen immer in einem Gefäß mit Deckel, um ein Austrocknen zu vermeiden. Haben Sie keinen passenden Deckel, behelfen Sie sich mit einem Teller oder Mikrowellenfolie. Was Sie auf dem Herd ohne Deckel garen, garen Sie auch im Mikrowellengerät ohne Abdeckung, also z.B. Saucen oder Aufläufe.
5. Wie beim konventionellen Kochen ist es erforderlich, den Auftau-, Erwärm- oder Garvorgang häufiger zu überprüfen. Dabei das Lebensmittel – falls erforderlich – umrühren oder wenden.
6. Bei Lebensmitteln mitfesten Schalen oder Häuten, z. B. Kartoffeln oder Würstchen, empfiehlt es sich, diese vorher anzustechen, um ein evtl. Platzen zu vermeiden.
7. Beim Zubereiten von sehr kleinen Lebensmittelmengen oder Speisen mit geringem Feuchtigkeitsgehalt wird die Feuchtigkeit sehr schnell entzogen. Die Lebensmittel können austrocknen und verbrennen, wenn Sie zu lange einer hohen Mikrowellenleistung ausgesetzt werden.

7a. Zum Auftauen (oder Aufbacken in Kombination mit Grill NN-V359/NN-V320) von Brot oder Brötchen verwenden Sie bitte in jedem Fall eine sehr geringe Mikrowellenleistung von 100 Watt oder 270 Watt. Geben Sie sehr kurze Zeiten (minutenweise) ein und kontrollieren Sie ebenfalls den Vorgang. Diese Lebensmittel können aufgrund ihrer Struktur sehr leicht verbrennen und ggf. einen Brand auslösen.

8. Hochprozentigen Alkohol nicht zu hoch erhitzen, da er sich entzünden könnte. Deshalb nur die benötigte Zeit einstellen und den Vorgang beobachten.
9. Erhitzen Sie keine großen Mengen Speiseöl. Diese könnten sich entzünden.
10. Bei Verwendung von Metall im Garraum, z. B. Geschirr, Aluminiumfolie, Fleischspieße usw. kann es beim Betrieb mit Mikrowelle zur Funkenbildung kommen (siehe ,,Das geeignete Geschirr" Seite 14).
11. Eventuell vorhandene Drahtverschlüsse von den Lebensmitteln entfernen, bevor sie in das Mikrowellengerät gestellt werden.
12. Bitte sicherstellen, daß die Lebensmittel beim Erwärmen bzw. Garen eine Mindesttemperatur von 70°C erreichen.
13. Falls Sie den Garzustand der Lebensmittel mit einem Speisenthermometer überprüfen wollen, verwenden Sie bitte keine herkömmlichen Thermometer im Mikrowellengerät. Diese können Funken verursachen. Benutzen Sie diese Speisenthermometer nur außerhalb des Mikrowellengerätes.
14. Plastiktüten entfernen, bevor Sie garen oder auftauen.
15. Nicht versuchen Kleidungsstücke, Zeitungen oder anderes Material im Mikrowellengerät zu trocknen. Diese Gegenstände können sich entzünden.
16. Auch beim Garen und Erhitzen mit der Mikrowelle benötigen Sie zur Entnahme des Geschirrs Topflappen, da das Lebensmittel Wärme an das Geschirr abgibt.

Das geeignete Geschirr

Für den Mikrowellenbetrieb:

Spezielles Geschirr für den Mikrowellenbetrieb wird von den Herstellern in der Regel als mikrowellengeeignet bezeichnet und kann in Ihrem Gerät verwendet werden. Aber auch in Ihrem Haushalt finden sich bestimmt Teller, Tassen, Schalen, Schüsseln oder Töpfe, die Sie im Mikrowellengerät einsetzen können.
Mikrowellen werden an Metallflächen reflektiert, durchdringen aber Materialien wie Glas, Porzellan und Keramik. Hieraus ergibt sich die Verwendbarkeit des Geschirrs für den Mikrowellenbetrieb.

Gut geeignet sind:

- Hitzebeständiges Glasgeschirr, z.B. von Pyrex.
- Glaskeramik, z.B. Arcoflam, Pyroflam.
- Hitzebeständiges glasiertes Keramikgeschirr.

Bedingt geeignet sind:

- Schaschlik oder Rouladenspieße aus Holz.
- Geschirr aus hitzebeständigem Kunststoff (siehe Herstellerangabe; sollte aber besser nur zum Auftauen oder Erwärmen benutzt werden).
- Kochbeutel, Bratfolie (ohne Metallverschluß) oder Mikrowellenfolie.

Nicht geeignet sind:

- Töpfe und Pfannen aus Metall, Geschirr mit Metalldekor, Aluminiumschalen oder Kunststofformen mit Aluminiumdeckel. Da es hier zur Funkenbildung kommen kann, füllen Sie die Speisen bitte in mikrowellengeeignete Gefäße um.
- Bleikristall, dünne zerbrechliche Gläser.
- Nicht hitzebeständiges Kunststoffgeschirr, Pappteller und nicht hoch hitzebeständige Babyfläschchen.
- Verschlossene Gefäße, z.B. mit Schraubverschluß.

Für den Grillbetrieb: (NN- V359/NN- V320)

Beim Grillbetrieb darf generell kein Geschirr verwendet werden, das auch nicht für den Backofen geeignet, d.h. nicht hitzebeständig ist. Sie können Geschirr aus Metall oder hoch hitzebeständigem Glas, Glaskeramik oder Porzellan verwenden.
Bitte setzen Sie hier in keinem Fall Kunststoffgeschirr oder Pappgefäße etc. ein. Diese schmelzen aufgrund der hohen Temperaturen oder können sogar Feuer fangen.

Für den Grillkombinationsbetrieb: (NN-V359/ NN-V320)

Bei dieser Betriebsart werden Grillhitze und Mikrowellenleistung gleichzeitig abgegeben. Verwenden Sie deshalb nur Geschirr, das hoch hitzebeständig und mikrowellengeeignet ist, z. B. Glas, Glaskeramik oder Porzellan. Achten Sie darauf, das es keine Gold- bzw. Metallränder hat, denn diese könnten beschädigt werden.
Setzen Sie ebenfalls keine Aluminiumformen oder -deckel ein, da durch die Reflexion des Metalls nur eine geringe Wirkung der Mikrowelle erreicht wird oder es zur Funkenbildung kommen kann.

Hinweis:
Der Metall-Rost (nur NN-V359/NN-V320) ist speziell für dieses Mikrowellengerät konzipiert und deshalb auch für den Grillkombinationsbetrieb mit Mikrowelle geeignet. Bitte halten Sie sich genau an die Angaben laut Kochbuch.

Das sollten Sie bei der Geschirrwahl beachten

- Wenn Sie nicht sicher sind, ob sich Glas- oder Keramikgeschirrfür die Mikrowelle eignet, stellen Sie es ohne Inhalt bei voller Leistung für 20 Sekunden ins Mikrowellengerät. Das Geschirr sollte kalt bleiben oder höchstens handwarm werden.
- Wenn Sie glasiertes Keramikgeschirr benutzen, sollte die Glasur keine Beschädigungen oder Risse aufweisen. Hier kann beim Spülen Wasser eindringen, sich beim anschließenden Erhitzen ausdehnen und zum Platzen des Geschirrs führen.
- Unglasiertes Geschirr nimmt beim Spülen Wasser auf, dadurch kann sich die Garzeit verlängern. Deshalb sollten Sie den Römertopf auch nicht wässern.
- Flache Speisen garen besser als hohe, daher das Gefäß immer entsprechend der Speisenmenge wählen.
- Speisen garen in runden und ovalen Formen gleichmäßiger als in eckigen. In den Ecken kann es zu einer Mikrowellenkonzentration und damit zu einer Überhitzung kommen.
- Wenn Sie Teile aus Metall in das Mikrowellengerät geben, kann es zu Funkenbildung kommen, was zur Beschädigung des Garraumes und des Geschirrs führen kann.

Die Garzeit im Mikrowellengerät

Verschiedene Faktoren beeinflussen die Garzeit im Mikrowellengerät. Proportional zur Lebensmittelmenge ändert sich die Garzeit. Als Faustregel gilt:

Doppelte Menge – Fast doppelte Zeit
Halbe Menge – Halbe Zeit

Auch die Zusammensetzung der Speisen spielt eine Rolle. Enthält das Lebensmittel viel Fett oder Zucker, ist die Garzeit kürzer als bei stark wasserhaltigen Lebensmitteln.
Die Beschaffenheit des Lebensmittels sowie Größe und Form haben einen weiteren Einfluß. Ein Braten benötigt eine längere Garzeit als die gleiche Menge kleingeschnittenes Fleisch.
Außerdem sollten Sie das Lebensmittel in gleichgroße Stücke schneiden, um ein gleichmäßiges Garergebnis zu erzielen.
Entscheidend ist weiterhin die Ausgangstemperatur der Speisen. Lebensmittel aus dem Kühlschrank benötigen eine längere Erwärm- oder Garzeit als Speisen mit Zimmertemperatur.
Lassen Sie die Lebensmittel nach dem Garen noch ruhen, damit sich die Wärme gleichmäßig verteilt (Temperaturausgleich). Gemüse bleibt noch 5 Min. im geschlossenen Gefäß stehen, Fleisch wird ca. 10 Min. in Alufolie gewickelt, damit sich der Fleischsaft sammeln kann.

Die Mikrowellenleistungsstufen

Mikrowelle

Sie können bei Ihrem Panasonic Mikrowellengerät – wie auch bei der Herdplatte – unterschiedliche Leistungsstufen einstellen. Mit den 6 verschiedenen Mikrowellenleistungen können jeweils bestmögliche Ergebnisse zum Auftauen, Erwärmen oder Garen der Lebensmittel erreicht werden.
Welche Leistung für welche Art der Zubereitung geeignet ist, können Sie zum einen aus der nachfolgenden Auflistung entnehmen, zum anderen finden Sie viele Beispiele auf den Rezeptseiten oder in den Tabellen im Kochbuch.
Benutzen Sie mikrowellengeeignetes Geschirr (Schüssel, Teller etc.). Beim Erwärmen und Garen sollte das Geschirr grundsätzlich abgedeckt werden, damit das Lebensmittel nicht austrocknet. Zum Auftauen legen Sie das Lebensmittel einfach auf einen umgedrehten Teller.

Folgende Mikrowellenleistungen zeichnen Ihr Gerät aus:

900 Watt	Garen, Ankochen; Eintöpfe und Ragouts erwärmen
600 Watt	Tiefkühlgerichte auftauen und erhitzen, Tellergerichte erhitzen
440 Watt	Speisen fertig garen, empfindliche Lebensmittel garen, Schokolade schmelzen
270 Watt	Auftauen von z.B. Fleisch, Fisch, Obst und Kuchen
250 Watt	Ausquellen von z. B. Getreide; Gelatine schmelzen
100 Watt	Auftauen empfindlicher Lebensmittel, z. B. Sahnetorte; Hefeteig gehen lassen

Hinweis:
Bedienung für den Mikrowellenbetrieb sowie wichtige Hinweise finden Sie in der Bedienungsanleitung auf Seite 7.

Der Quarzgrill (NN-V359/NN-V320)

Grill 1-3

Beim Grillbetrieb wird durch die beiden Quarzröhren an der Garraumdecke eine Oberflächenhitze erzeugt.
Der Quarzgrill ist variabel in drei Stufen (1 - 3) einstellbar, wobei die stärkste Bräunung mit der Grillstufe 3 erreicht wird.

Grillstufe 1: 700 Watt Grilleistung (schwach)
1 – geeignet zum Gratinieren empfindlicher Lebensmittel bzw. Gerichte mit langer Garzeit.

Grillstufe 2: 950 Watt Grilleistung (mittel)
2 – geeignet zum Bräunen von empfindlicheren Lebensmitteln wie z.B. Fisch

Grillstufe 3: 1100 Watt Grilleistung (stark)
3 – geeignet zum Grillen von z.B. flachen Fleischstücken, zum überbacken von Toasts oder zum Bräunen von Aufläufen.

Das Lebensmittel wird zum Grillen direkt auf den Rost plaziert. Stellen Sie zusätzlich einen hitzebeständigen Teller unter den Rost, um die Verschmutzung so gering wie möglich zu halten oder um den Bratensaft bzw. Sud aufzufangen.
Aufläufe gratinieren Sie in einer hitzebeständigen Form auf dem Glasdrehteller.
Bitte beachten Sie ebenfalls die Zubehörangaben laut Rezept oder Tabelle im Kochbuch.

Hinweise:
1. Die Wattleistung von Grill 2 und Grill 3 reduziert sich nach 8 Minuten Grillbetrieb auf 800 Watt (Überhitzungsschutz).
2. Bedienung für den Grillbetrieb sowie wichtige Hinweise finden Sie in der Bedienungsanleitung auf der Seite 8.

Die Grillkombination (NN-V359/NN-V320)

Grillkombination

Beim Grillkombinationsbetrieb werden Grillhitze und Mikrowellenleistung zur gleichen Zeit, d.h. simultan abgegeben.
Sie haben die Möglichkeit, jede der drei Grillstufen 1, 2 oder 3 mit einer der Mikrowellenleistungen 440 Watt, 250 Watt oder 100 Watt zu kombinieren.
Der Vorteil der Grillkombination ist, daß Speisen wie z.B. Aufläufe, Fleisch oder Geflügel in einem Arbeitsschritt zubereitet werden können, nämlich Garen mit gleichzeitiger Bräunung.

Die Kombination von Grill mit maximaler Mikrowellenleistung 900 Watt und 600 Watt kann nicht eingegeben werden.
Welches Zubehör in Abhängigkeit von der Zubereitung des Lebensmittels für welche Kombination geeignet ist, entnehmen Sie bitte den Rezeptseiten und Tabellen laut Kochbuch. Bitte beachten Sie auch die Seite ,,Das geeignete Geschirr" (Seite 14).

Hinweise:
1. Bei der Kombination von Grill •?? 1, 2 oder 3 mit Mikrowelle reduziert sich nach 8 Minuten die Grilleistung auf 570 Watt (Uberhitzungsschutz).
2. Rezeptbeispiele für die unterschiedlichen Grillkombinationsmöglichkeiten entnehmen Sie bitte dem Rezeptteil und den Tabellen im Kochbuch.
3. Bedienung für den Grillkombinationsbetrieb sowie wichtige Hinweise finden Sie in der Bedienungsanleitung auf der Seite 8.

Gewichtsautomatik

Ihr Mikrowellengerät ist neben der manuellen Bedienung, bei der eine Mikrowellenleistung (z.B. 600 Watt) gewählt und die gewünschte Zeit eingegeben wird, zusätzlich mit einer Gewichtsautomatik ausgestattet.
Die unterschiedlichen Programme zum Auftauen, Erwärmen und Garen sowie Kombinationsgaren (NN-V359/NN-V320) erleichtern Ihnen das Arbeiten mit dem Mikrowellengerät und sind ganz einfach zu bedienen. Für jedes Programm wurden unterschiedliche Mikrowellenleistungen und/oder Grillleistungen sowie Zeiten für bestimmte Lebensmittel in Abhängigkeit vom Gewicht ermittelt.
Gemeinsam ist diesen Gewichtsautomatiken, daß keine Eingabe von Leistung und Zeit mehr notwendig ist. Sie wählen lediglich das gewünschte Automatikprogramm und geben das Gewicht des Lebensmittels über die Gewichtseingabetasten auf 10 g genau ein. Anschließend betätigen Sie die Starttaste. Das Programm läuft ab. Zu Ihrer Information erscheint die erforderliche Auftau-, Erwärm- oder Garzeit in der Digitalanzeige (siehe Bedienungsanleitung Seite 9).
Der Programmablauf kann durch Öffnen der Tür unterbrochen werden, entweder nurzur Kontrolle oder um das Lebensmittel umzurühren oder zu wenden. Zur Erinnerung ertönt dann ein akustisches Signal. Schließen Sie wieder die Tür und drücken Sie die Starttaste. Die Zeit läuft weiter ab.
Welche Gewichtsautomatikprogramme Ihnen zur Verfügung stehen, entnehmen Sie bitte den nachfolgenden Seiten. Halten Sie sich genau an die -gegebenen Lebensmittel sowie Gewichtsbegrenzungen und beachten Sie die Zubehörangaben und Hinweise/Tips.
Zubereitungsangaben für Lebensmittel, die nicht für diese Gewichtsautomatik geeignet sind, finden Sie im nachfolgenden Rezeptteil oder in den Tabellen ab Seite 31.

Gewichtsautomatik zum Auftauen

Ihr Mikrowellengerätverfügt überzwei **Programme** zum Auftauen: eines für **Fleisch, Fisch und Geflügel** und das andere für **verschiedene Brot- und Kuchensorten.**
Die Lebensmittel sollten möglichst flach und gleichmäßig -geordnet bei mindestens -18°C eingefroren und gelagert werden. Achten Sie auf portions- und formgerechtes Einfrieren, damit das Lebensmittel zum Auftauen anschließend auch in Ihr Gerät paßt. Entfernen Sie grundsätzlich sämtliches Verpackungsmaterial. Läßt sich das Lebensmittel schwer aus der Verpackung lösen, tauen Sie es bei 900 Watt in l-2 Minuten an. Legen Sie das Lebensmittel zum Auftauen auf einen Teller.
Bei dem Programm Fleisch/Fisch bitte zusätzlich auf eine umgedrehte Untertasse, damit der entstehende Fleischsaft abtropfen kann. Dieser Fleischsaft darf in keinem Fall weiter verwendet werden oder mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommen.
Beim Auftauen mit den Gewichtsautomatikprogrammen sind Ausgleichszeiten (Stehzeiten) erforderlich, bis das Lebensmittel vollständig aufgetaut ist oder weiterverarbeitet werden kann. Je nach Gewicht und Art des Lebensmittels sind bis zu 90 Minuten einzuplanen. Näheres zum Auftauen finden Sie auch auf der Seite 31.

Programm	Lebensmittel	Mindest-/ Höchst-gewicht	Zubehör	Hinweise/Tips
Fleisch/Fisch	Flache Fleischstücke wie z.B. Steak, Rouladen, Gulasch und Hackfleisch	200-800 g	Umgedrehte Untertasse auf einem flachen Teller	Wenden Sie das Lebensmittel während der Auftauzeit (Signalton). Kleine Fleischstücke nach dem Auftauen auseinandernehmen und bei Hackfleisch den verbleibenden Eiskern auseinanderbröseln.
	Geflügel und Wild	200-2000 g		
	Braten	500-2000 g		
	Fisch	200 - 800 g		
Brot/Kuchen	Brötchen	IOO-5oog	Flacher Teller (wenn möglich umgedreht)	Brötchen, Toast und Brot während der Auftauzeit (Signalton) wenden. Nicht geeignet sind Mürbeteigkuchen mit Obst, Sahnetorten, Cremeschnitten und Kuchen mit Schokoladenguß. Angaben zum Auftauen finden Sie hierfür in der Tabelle auf der Seite 31.
	Brot, ganz oder in Scheiben/Toast	100-1000 g		
	Hefekuchen, Biskuit, Rührkuchen, Käsekuchen, Blätterteiggebäck	100-1500 g		

Hinweise:
1. Bei den Programmen Fleisch/Fisch ertönt ab 500 g Gewicht nach ca. der Hälfte der Auftauzeit ein akustisches Signal. Zu diesem Zeitpunkt sollte das Lebensmittel gewendet werden. Bei Brot/Kuchen von mehr als 310 g ertönt nach der Hälfte der Auftauzeit ein akustisches Signal. Zu diesem Zeitpunkt sollte das Lebensmittel umgedreht werden.
2. Bedienung für die Gewichtsautomatik sowie wichtige Hinweise finden Sie in der Bedienungsanleitung auf der Seite 9.

Gewichtsautomatik zum Erwärmen

Sie können mit diesen beiden Gewichtsautomatikprogrammen selbstzubereitete als auch industriell vorgefertigte **Tellergerichte** oder **Eintöpfe,** Ragouts und Gulasch erhitzen.
Verwenden Sie bitte immer mikrowellengeeignetes Geschirr entsprechend der Portionsgröße. Alle Speisen, auch die Tellergerichte, werden zum Erwärmen abgedeckt, z.B. mit einem Deckel, einer Abdeckhaube oder Mikrowellenfolie. Lassen Sie die Lebensmittel direkt nach dem Erwärmen noch ca. 2 Minuten stehen (Nachgarzeit / Stehzeit), damit ein Temperaturausgleich stattfinden kann. Eintöpfe, Ragouts und Gulasch sollten vor der Stehzeit noch einmal umgerührt werden.
Die Erwärmtemperatur sollte mindestens 70°C betragen. Bitte beachten Sie, daß die Ergebnisse aufgrund der Ausgangstemperatur der Lebensmittel (Zimmer- oder Kühlschranktemperatur) unterschiedlich ausfallen können.

Programm	Lebensmittel	Mindest-/ Höchstgewicht	Hinweise/Tips
Eintöpfe erwärmen Erstgewicht: 500 g	Eintöpfe, Ragouts und Gulasch, industriell vorgefertigt oder selbstzubereitet	300 - 800 g	In einer Schüssel mit Deckel erhitzen. Während der Erwärmzeit (Signalton) und vor der Stehzeit umrühren.
Tellergerichte erwärmen Erstgewicht: 400 g	Tellergerichte, industriell vorgefertigt, z.B. von Sonnen-Bassermann oder selbstgefertigte Tellergerichte	200 - 500 g	Auf einem Teller abgedeckt erhitzen.

Hinweise:

1. Nach ca. der Hälfte der Erwärmzeit ertönt ein akustisches Signal. Rühren Sie **Eintöpfe** zu diesem Zeitpunkt bitte um.
2. Halten Sie sich unbedingt an das Mindest- und Höchstgewicht der für die Programme geeigneten Lebensmittel. Gewichte außerhalb der Begrenzung in keinem Fall mit oben genanntem Gewichtsautomatikprogramm erwärmen.
3. Bitte beachten Sie, daß die Ergebnisse abhängig von der Lebensmittelqualität, der Beschaffenheit oder den Zutaten unterschiedlich ausfallen können.
4. Zubereitungsangaben für Lebensmittel, die nicht für diese Automatik geeignet sind, entnehmen Sie bitte dem Rezeptteil oder den Tabellen ab Seite 33.
5. Die Bedienung der Gewichtsautomatik sowie wichtige Informationen finden Sie in der Bedienungsanleitung auf der Seite 9.

Gewichtsautomatik zum Garen

Die Gewichtsautomatik beinhaltet **vier Programme, NN-V359/NN-V320, und sechs Programme, NN-T259/ NN-T220,** zum Garen von verschiedenen Lebensmitteln. Verwenden Sie für die Programme **Gemüse, Fisch, Kasseler und Kartoffeln** ausschließlich frische Ware. Bereiten Sie die Lebensmittel wie gewohnt vor, d.h. Gemüse putzen und kleinschneiden, Fisch säubern etc..
Bei dem Programm **TK-Gemüse** handelt es sich um vorgefertiotes, tiefgekühltes Gemüse. Sie können Tiefkühl-Gemüse einerseits abgepackt im Handel kaufen oder frisches Gemüse blanchieren und bei -18°C einfrieren.
Garen Sie die Lebensmittel ausschließlich in einer mikrowellengeeigneten Form mit Deckel. Beachten Sie die Flüssigkeitszugabe und denken Sie daran, die Lebensmittel ggf. umzurühren bzw. zu wenden. Planen Sie nach dem Garen eine Standzeit (Nachgarzeit) von 5-10 Minuten ein, damit ein Temperaturausgleich stattfinden kann. Dies ist besonders wichtig für Fisch und Kasseler.

Programm	Lebensmittel	Mindest-/ Höchst-gewicht	Hinweise/Tips
Gemüse (frisch) (NN-V359/NN-V320) (NN-T259/NN-T220) Erstgewicht: **500 g**	Blumenkohl, Brokkoli, Chicorée, Chinakohl, Erbsen, Fenchel, Kartoffeln, Kohlrabi, Möhren, Paprika, Porree, Rosenkohl, Sellerie, Steckrüben, Weißkohl, Wirsinakohl und Zucchini	200 - 1000 g (netto, geputzt)	Gemüse in einer Form mit Deckel garen. Pro 100 g Gemüse 1 EL Wasser und etwas Salz zufügen. Gemüse während der Garzeit (Signalton) und vor der Standzeit umrühren.
TK-Gemüse (tiefgekühlt bei -18°C) (NN-V359/NN-V320) (NN-T259/NN-T220) Erstgewicht: **300 g**	Blumenkohl, Brokkoli, Bleichsellerie, Erbsen, Kohlrabi, Möhren, Paprika, Porree, Rosenkohl, Rotkohl, Spinat sowie Rahmgemüse (industriell vorgefertigt)	150 - 1000 g	Tiefkühlgemüse in einer Form mit Deckel garen. 2 - 4 EL Wasser oder bei Rahmgemüse Flüssigkeit nach Herstellerangabe zufügen. Bei Spinat und Rotkohl kein Wasser zufügen. Gemüse während der Garzeit (Signalton) und vor der Standzeit umrühren.
Fisch (frisch) (NN-V359/NN-V320) (NN-T259/NN-T220) Erstgewicht: **500 g**	Fischfilet, wie z.B. Scholle, Kabeljau, Seelachs, Rotbarsch, Steinbeißer. Kein Lachsfilet.	200 - 800 g	Fischfilet in einer Form mit Deckel garen. 1 - 3 EL Flüssigkeit (Wasser, Zitrone, oder Wein) zufügen. Nach der Garzeit noch 5 - 10 Minuten geschlossen stehen lassen.
Kasseler (frisch) (NN-V359/NN-V320) (NN-T259/NN-T220) Erstgewicht: 1000 g	Kasselerlachs ohne Knochen	500 - 1300 g	Kasseler zuerst mit der Fettseite (Hautseite) nach unten in einer geschlossenen Form garen. Nach ca. 2/3 der Garzeit wenden (Signalton). Nach der Garzeit noch 10 Minuten geschlossen stehen lassen.
Kartoffeln (frisch) (NN-T259/NN-T220) Erstgewicht: **500 g**	Salz- oder Pellkartoffeln	200 - 800 g	Kartoffeln in einer Form mit Deckel garen. Pro 100 g Salzkartoffeln 1 EL Wasser und etwas Salz zufügen. Pellkartoffeln ohne Wasser, aber waschfeucht garen, die Schale vorher mehrmals anstechen. Bei einem Kartoffelgewicht von mehr als 510 g bitte die Kartoffeln nach der Hälfte der Garzeit umrühren (Signalton). Bei Salz- und Pellkartoffeln die Flüssigkeit vor der Standzeit abgießen.
Reis (NN-T259/NN-T220) Erstgewicht: **200 g**	Parboiled Langkornreis, Vollkorn- und Naturreis, Wildreismischung, Ketan- oder Jasminreis.	100 - 300 g	Wasser nach Herstellerangaben auf der Verpackung zugeben (normalerweise zwei- bis dreimal die Reismenge). Rühren Sie ungefähr 18 Minuten vor Ende der Kochzeit (akustisches Signal) und vor Ende der Standzeit den Reis einmal um.

Hinweise:

1. Die Flüssigkeitszugaben werden bei der Gewichtseingabe nicht berücksichtigt.
2. Bei den Programmen Gemüse und TK-Gemüse ertönt nach Hälfte der Garzeit ein akustisches Signal; rühren Sie bitte die Lebensmittel zu diesem Zeitpunkt um. Bei Kasseler wird nach 2/3 der Garzeit ein akustisches Signal abgegeben; das Fleisch sollte dann umgedreht werden. Bei dem Programm Kartoffeln ertönt für Gewichte von 510 g und mehr ein akustisches Signal wenn das Lebensmittel umgerührt werden sollte. Bei Reis wird ungefähr 18 Minuten vor Ende der Kochzeit ein akustisches Signal abgegeben wenn das Lebensmittel umgerührt werden sollte.
3. Halten Sie sich unbedingt an das Mindest- und Höchstgewicht der für die Programme geeigneten Lebensmittel. Gewichte außerhalb der Begrenzung in keinem Fall mit oben genannten Gewichtsautomatikprogrammen garen.
4. Bitte beachten Sie, daß die Ergebnisse abhängig von der Lebensmittelqualität, der Beschaffenheit oder den Zutaten unterschiedlich ausfallen können.
5. Zubereitungsangaben für Lebensmittel, die nicht für diese Automatik geeignet sind, entnehmen Sie bitte dem Rezeptteil ab Seite 21 oder den Tabellen ab Seite 31.
6. Die Bedienung der Gewichtsautomatik sowie wichtige Informationen finden Sie in der Bedienungsanleitung auf der Seite 9.

Gewichtsautomatik zum Kombinationsgaren (NN-V359/NN-V320)

Für das Garen von **Schweinebraten und Geflügel sollten** ausschließlich frische Waren verwendet werden.
Würzen Sie die Lebensmittel vor der Zubereitung wie gewohnt. Um eine Bräunung von beiden Seiten zu gewährleisten, ist ein Wenden erforderlich. Garen Sie deshalb Braten immer zuerst mit der Fettseite nach unten bzw. Knochenseite nach oben. Geflügel zuerst mit der Haut- oder Brustseite nach unten zubereiten, bevor Sie das Lebensmittel wenden und weitergaren.
Lassen Sie Fleisch vor dem Servieren zum Temperaturausgleich unbedingt noch ca. 10 Minuten ruhen (Standzeit). Wickeln Sie hierfür Braten und auch Putenbrust bzw. Putenkeulen in Alufolie ein.
Bitte halten Sie sich unbedingt an die Zubehörangaben und benutzen Sie nur mikrowellengeeignetes **und hitzebeständig- das** direkt auf den Glasdrehteller gestellt wird. Die Lebensmittel für die Gewichtsautomatik in keinem Fall abdecken.

Programm	Lebensmittel	Mindest-/ Höchstgewicht	Zubehör	Hinweise/Tips
Schweinebraten Erstgewicht: 1000 g	Nackenbraten, Rollbraten, Schinkenbraten und Schulterbraten	800-1600 g	Flache, mikrowellengeeignete und hitzebeständige Form	Den Braten zuerst mit der Fettseite nach unten bzw. Knochenseite nach oben garen. Nach ca. 1/2 der Garzeit wenden (Signalton). Die Höhe des Bratens sollte 8 cm nicht überschreiten.
Geflügel Erstgewicht: 1000 g	Hähnchen, Poularden, Putenkeulen und Putenbrust	800-1600 g	Umgedrehte Untertasse in flacher, mikrowellengeeigneter und hitzebeständiger Form	Das Geflügel zuerst mit der Brust- oder Hautseite nach unten garen. Nach ca. 2/3 der Garzeit wenden (Signalton).
TK-Pizza (tiefgekühlt bei -18°C) Erstgewicht: **300 g**	Tiefgekühlte Pizza, industriell vorgefertigt, z.B. von Dr. Oetker, Feinkost Käfer, Iglo oder Wagner	100-500 g	Mittlerer Rost	Zum Erhitzen und Bräunen von tiefgekühlter Pizza, industriell vorgefertigt. Entfernen Sie die Verpackung und erhitzen Sie die Pizza direkt auf dem Rost.
TK-Brötchen (tiefgekühlt bei -18°C) Erstgewicht: 150 g	Tiefgekühlte, industriell vorgefertigte Weizen- oder Vollkornbrötchen, Flutes oder Baguettes, z.B. von Hatting Bageri	**70-300 g**	Mittlerer Rost	Die Brötchen aus der Verpackung nehmen und zum Aufbacken direkt auf den Rost legen. Nach ca. 2/3 der Aufbackzeit wenden (Signalton).

Hinweise:

1. Beim Programm Schweinebraten ertönt nach der Hälfte der Kochzeit ein akustisches Signal. Beim Programm Geflügel ertönt nach 2/3 der Kochzeit ein akustisches Signal. Größere Stücke Schweinebraten müssen eventuell mehrmals umgedreht werden.
2. Bitte beachten Sie, daß die Ergebnisse abhängig von der Lebensmittelqualität, der Beschaffenheit oder den Zutaten unterschiedlich ausfallen können.
3. Halten Sie sich unbedingt an das Mindest- und Höchstgewicht der für die Programme geeigneten Lebensmittel. Gewichte außerhalb der Begrenzung in keinem Fall mit oben genannten Gewichtsautomatikprogrammen zubereiten.
4. Weitere Zubereitungsangaben für Lebensmittel, die nicht für diese Gewichtsautomatik geeignet sind, finden Sie im Rezeptteil ab Seite 21 oder in den Tabellen ab Seite 31.
5. Die Bedienung der Gewichtsautomatik sowie wichtige Hinweise finden Sie in der Bedienungsanleitung auf der Seite 9.

Auftauen im Mikroweilengerät

Wer Tiefkühlkost auftauen will, ist mit dem Mikrowellengerät optimal bedient. Sie können darin gleichmäßig und schnell auftauen. Leistungswahl, Auftau- und Ausgleichszeiten sind abhängig von Beschaffenheit und Menge der Lebensmittel.

Da die Mikrowellen immer von außen nach innen in die Lebensmittel eindringen, können ganz besonders größere Stücke nicht bis in den Kern aufgetaut werden, da die äußeren Schichten dann bereits angaren könnten.

In den Tabellen finden Sie auch die Zeitangaben für die Ausgleichszeit. Diese Ausgleichszeit ist gleichbedeutend mit einer Stehzeit und beinhaltet einen Temperaturausgleich durch Wärmeleitung von außen (aufgetaut) nach innen (gefroren). Während der Ausgleichszeit befindet sich das Lebensmittel im ausgeschalteten Gerät oder außerhalb des Mikrowellengerätes.

Überlegtes Einfrieren gewährleistet einfaches Auftauen: Achten Sie darauf, daß Sie die für Ihren Haushalt bestimmten Mengen flach und den Schüsselgrößen angepaßt portionieren. Frieren Sie formgerecht ein, denn die Portionen müssen ja nachher auch in Ihr Gerät passen.

Läßt sich das gefrorene Lebensmittel schwer aus der Verpackung lösen, so tauen Sie es bei 900 Watt in l-2 Min. an.

Die in den folgenden Tabellen angegebenen Auftauzeiten können nur Richtwerte sein. Es kann zu geringen Zeitabweichungen kommen, die von Menge, Qualität, Form und Ausgangstemperatur der Lebensmittel abhängig sind.

Auftauen von Brot, Kuchen und Torten

Brot, Brötchen, Kuchen und Torten wenn möglich auf einem umgedrehten Teller auftauen.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Auftauzeit in Minuten	Ausgleichszeit in Minuten	Hinweise / Tips
Brötchen	ca. 150 g, 2 Stück	270 Watt ⁂	ca. 1	–	–
Brot	ca. 500 g	270 Watt ⁂	8 - 10	10 - 20	Einmal wenden
Butterkuchen, gefüllt	ca. 200 g, 2 Stück	270 Watt ⁂	5 - 6	ca. 10	–
Obstkuchen mit Mürbeteigboden	ca. 400 g, 2 Stück	270 Watt ⁂	ca. 9	ca. 30	–
Apfelkuchen, gedeckt	ca. 500 g, 4 Stück	270 Watt ⁂	ca. 10	30 - 40	–
Käsekuchen mit Obst	ca. 600 g, 4 Stück	270 Watt ⁂	ca. 13	30 - 40	–
Sahnetorte / -schnitte, Biscuitrolle	250 - 350 g, 2 - 3 Stück	100 Watt	5 - 7	40 - 60	Stücke werden nur angetaut, Tortenspitze zur Drehtellermitte setzen
Altdeutscher Kuchen, z. B. von Dr. Oetker	300 g	270 Watt ⁂	4 - 5	–	–
Mandel-Bienenstich, z. B. von Coppenrath & Wiese	800 g	270 Watt ⁂	ca. 15	40 - 60	–
Sahnetorte / Crèmetorte, z. B. von Coppenrath & Wiese, Motta	400 - 800 g	100 Watt	8 - 12	90 - 120	Torte wird nur angetaut
Mini Windy's (TK-Windbeutel), z. B. von Koopmanns	250 g	270 Watt ⁂	4-5	ca. 15	–

Auftauen von Molkereiprodukten und Wurst

Wurst und Aufschnitt während der Auftauzeit einmal wenden. Bei Aufschnitt und Schinken äußere Scheiben eher entfernen und nach dem Auftauen die Scheiben vorsichtig mit einem Messer trennen.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Auftauzeit in Minuten	Ausgleichszeit in Minuten	Hinweise / Tips
Butter	250 g	100 Watt	ca. 3	20 - 30	Verpackung entfernen und die Butter auf einen Teller legen.
Sahne	200 - 250 g	100 Watt	ca. 8	10 - 15	Alufolie vollständig entfernen oder die Sahne in eine Schüssel füllen. Sie kann geschlagen werden, wenn noch Eisstückchen vorhanden sind.
Quark	250 g	270 Watt ⁂	ca. 10	10 - 15	Verpackung entfernen und den Quark zum Auftauen in ein Gefäß geben. Nach 2/3 der Auftauzeit den Quark gut durchrühren.
Käse im Stück	400 g	100 Watt	5-6	60-90	Einmal wenden.
Käse in Scheiben	125 - 200 g	100 Watt	2-3	10-20	Einmal wenden, vor der Ausgleichszeit die Scheiben vorsichtig trennen.
Schinken, gekocht	200 g	270 Watt ⁂	ca. 6	10-15	Einmal wenden, vor der Ausgleichszeit die Scheiben vorsichtig trennen.
Wurstaufschnitt, mager	200 g	270 Watt ⁂	ca. 3	10-15	Einmal wenden, vor der Ausgleichszeit die Scheiben vorsichtig trennen.
Wurstaufschnitt, fett	200 g	270 Watt ⁂	ca. 4	10-15	Einmal wenden, vor der Ausgleichszeit die Scheiben vorsichtig trennen.

Auftauen von Obst

Lebensmittel	Menge	Leistung	Auftauzeit in Minuten	Ausgleichszeit in Minuten	Hinweise / Tips
Himbeeren	250 g	270 Watt ⁂	ca. 7	5 - 10	Obst in einer Schale mit Deckel auftauen. Nach der Hälfte der Zeit einmal vorsichtig umrühren.
Brombeeren	250 g	270 Watt ⁂	ca. 7	10 - 15	
Erdbeeren	250 g	270 Watt ⁂	ca. 8	5 - 10	
Heidelbeeren	300 g	270 Watt ⁂	ca. 10	5 - 10	
Beerenobst, gemischt	150 g	270 Watt ⁂	ca. 4	ca. 10	
	300 g	270 Watt ⁂	ca. 8	ca. 10	
Johannisbeeren	150 g	270 Watt ⁂	ca. 7	5 - 10	
	300 g	270 Watt ⁂	ca. 14	5 - 10	
Kirschen, Pflaumen, Aprikosen	250 g	270 Watt ⁂	ca. 7	10 - 15	
	500 g	270 Watt ⁂	ca. 14	10 - 15	
Tropic Cocktail	250 g	270 Watt ⁂	ca. 8	15 - 20	
	500 g	270 Watt ⁂	ca. 15	15 - 20	

Erwärmen

Die Zeitangaben beziehen sich auf Lebensmittel mit Kühlschrank- oder Zimmertemperatur und können nur Anhaltswerte sein. Die Erwärmtemperatur sollte mindestens 70°C betragen. Bitte decken Sie Lebensmittel, die auf einem Teller oder in einer Schüssel erwärmt werden, grundsätzlich ab, z.B. mit Mikrowellenfolie oder mit einem Deckel. Beim Erhitzen von Flüssigkeiten in Tassen oder Gläsern unbedingt ein hitzebeständiges Glasstäbchen mit hineinstellen (siehe Siedeverzug unter Warnung auf Seite 3). Bitte beachten Sie eine Stehzeit von 2-5 Minuten.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Zeit in Min.	Hinweise / Tips
Wasser	1 Tasse	900 Watt	ca. 2	Zum Kochen bringen
Wasser	500 ml	900 Watt	5 - 6	Zum Kochen bringen
Kaffee	1 Tasse	900 Watt	0,5 - 1	Wiedererwärmen
Milch	1 Tasse	900 Watt	0,5 - 1	Trinktemperatur
Suppe	2 Tassen	900 Watt	3 - 4	–
Eintopf, Gulasch o.ä.	250 g	900 Watt	3 - 4	–
Tellergerichte	300 - 450 g	600 Watt	5 - 7	–
Gemüse	250 g	600 Watt	3-4	
Fleisch	200 g	600 Watt	3-4	
Reis, Kartoffeln oder Nudeln	200 g	600 Watt	3-4	–
Würstchen	80 - 100 g	600 Watt	ca. 1	Vorher anstechen, möglichst sofort verzehren

Erwärmen von Babynahrung

Auch Babynahrung läßt sich im Mikrowellengerät leicht und problemlos erhitzen. Wir geben Ihnen in der folgenden Tabelle einige Beispiele, bedenken Sie aber bitte, daß die Zeitangaben nur Anhaltswerte sein können.
Benutzen Sie nur Glasformen oder Fläschchen aus hochwertigem hitzebeständigem Material und plazieren Sie diese ohne Deckel in die Mitte des Drehtellers. Nach dem Erhitzen sollte die Babynahrung gut durchgerührt bzw. geschüttelt werden, damit ein Temperaturausgleich stattfinden kann. Überprüfen Sie die Temperatur vor dem Verzehr.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Zeit	Hinweise / Tips
Fertigbrei	1 Glas (190 - 250 g)	600 Watt	0,5 - 1 Min.	Alle Erwärmzeiten beziehen sich auf gekühlte Speisen. Verzehrtemperatur ca. 30 - 40°C (für Babys)
Milchfläschchen	60 g / ml	250 Watt	ca. 1 Min.	
Milchfläschchen	120 g / ml	250 Watt	1 Min. 20 Sek.	
Milchfläschchen	180 g / ml	250 Watt	2 Min. 20 Sek.	

Garen von Beilagen und Getreide

Garen Sie die Lebensmittel in einer Form mit Deckel. Rühren Sie bitte alle Beilagen und Getreide ggf. vor der Ausquellzeit um. Beachten Sie nach dem Garen eine Stehzeit von 5 - 10 Minuten. Alle Angaben können nur Anhaltswerte sein.

Lebensmittel	Menge	Flüssigkeits-zugabe	Leistung	Zeit in Min.	Zubereitung und Hinweise
Salzkartoffeln	250 g	3 EL Wasser	900 Watt	ca. 5	Kartoffeln in gleichgroße Stücke schneiden. Nach der Garzeit die Flüssigkeit sofort abgießen.
	500 g	5 EL Wasser	900 Watt	ca. 8	
Pellkartoffeln	400 g	–	900 Watt	7-8	Kartoffeln gut waschen und die Schale mehrmals einstechen. Ohne Wasser garen. Nach der Garzeit die entstandene Flüssigkeit sofort abgießen.
Nudeln	125 g	600 ml Wasser	600 Watt 440 Watt	ca. 5 ca. 5	Wasser bei 900 Watt in ca. 8 Min. aufkochen. Nudeln zufügen und ohne Deckel garen.
Reis	100 g	300 ml Wasser	900 Watt 250 Watt	3-4 15-20	Die Ausquellzeiten sind abhängig von der Reisart. Naturreis z.B. benötigt die längere Ausquellzeit.
Grieß	60 g	500 ml Milch	250 Watt	ca. 10	Milch, etwas Zucker und Butter in eine Form geben und bei 900 Watt in 7-8 Min. aufkochen lassen. Anschließend Grieß zufügen und bei 250 Watt garen. Zwischendurch mehrmals umrühren.
Hirse	125 g	250 ml Wasser	900 Watt 250 Watt	ca.4 15-20	–
Linsen	250 g	500 ml Wasser	900 Watt 250 Watt	ca. 8 15-20	Rote Linsen benötigen eine Ausquellzeit von nur 5-10 Minuten bei 250 Watt.
Weizen, Gerste, Roggen	100 g	200 ml Wasser	900 Watt 250 Watt	ca.4 15-20	Getreidekörner über Nacht in der angegebenen Menge Wasser einweichen. Mit der Einweichflüssigkeit garen.
Buchweizen-grütze	125 g	500 ml Wasser	900 Watt	ca.4	Die Buchweizengrütze in eine Glasform geben und bei 900 Watt in 2 - 3 Min. offen andünsten, Wasser hinzufügen und geschlossen garen.
Grünkern-schrot	100 g	200 ml Wasser	900 Watt	ca.4	Grünkernschrot mit Wasser geschlossen garen.
Grünkern, Dinkel, Hafer	100 g	150 ml Wasser	900 Watt	2-3	Getreidekörner über Nacht in der angegebenen Menge Wasser einweichen. Mit der Einweichflüssigkeit geschlossen garen.
	200 g	300 ml Wasser	900 Watt	ca. 5	

Garen von Gemüse

Waschen und putzen Sie das Gemüse und bereiten Sie es wie gewohnt zu. Geben Sie pro 100 g Gemüse l-2 EL Flüssigkeit hinzu – bei Gemüsegurken und -zwiebeln, Pilzen und Spinat/Mangold keine Flüssigkeitszugabe – und garen es in einer mikrowellengeeigneten Form mit Deckel.
Rühren Sie das Lebensmittel zwischendurch mindestens einmal um und lassen es nach der Garzeit noch etwa 5 -10 Min. geschlossen stehen. Anschließend das Gemüse nach Geschmack würzen und evtl. etwas Butter zufügen.

Gemüseart	Netto-Menge	Flüssigkeitszugabe	Leistung	Garzeit in Min.
Artischocken, 2 Stück	ca. 500 g	5 EL Wasser	900 Watt	9-10
Auberginen	ca. 250 g	5 EL Zitronensaft, etwas Butter	900 Watt	ca. 5
Blumenkohl/Brokkoli	ca. 400 g	4 EL Wasser	900 Watt	ca. 7
Bohnen, grüne	ca. 250 g	5 EL Wasser	900 Watt	ca. 9
Chicorée	ca. 500 g	5 EL Wasser, etwas Zitronensaft	900 Watt	ca. 8
Erbsen	ca. 300 g	3 EL Wasser	900 Watt	ca. 4
Gemüsegurken	ca. 500g	–	900 Watt	5 - 6
Gemüsezwiebeln	ca. 300 g	etwas Butter	900 Watt	6-7
Karotten / Möhren	ca. 500 g	5 EL Wasser	900 Watt	ca. 10
Kohlrabi	ca. 400 g	4 EL Wasser	900 Watt	7-8
Lauch/ Porree	ca. 300 g	3 EL Wasser	900 Watt	ca. 6
Maiskolben, 2 Stück	ca. 600g	6 EL Wasser, mit Butter bestreichen	900 Watt	ca. 15
Pilze/Champignons	ca. 400 g	etwas Butter	900 Watt	ca. 6
Rosenkohl	ca. 400 g	4 EL Wasser	900 Watt	10-11
Rote Bete	ca. 3009	6 EL Wasser	900 Watt	ca. 12
Schwarzwurzeln	ca. 500 g	5 EL Wasser	900 Watt	9-10
Sellerie	ca. 400 g	5 EL Wasser	900 Watt	ca. 9
Sparqel	ca. 300 g	6 EL Wasser	900 Watt	ca. 8
Spinat/Mangold	ca. 500g	–	900 Watt	6-7
Spitzkohl	ca. 400 a	6 EL Wasser	900 Watt	ca. 11
Steckrüben/Kohlrüben	ca. 400 g	6 EL Wasser	900 Watt	ca. 8
Wirsingkohl	ca. 400 g	8 EL Wasser	900 Watt	ca. 11

Garen von Fisch

Die Zeitangaben beziehen sich auf Fisch mit Kühlschranktemperatur und können nur Anhaltswerte sein. Lassen Sie den Fisch nach der Garzeit noch 5 -10 Min. im geschlossenen Gefäß stehen, damit ein Temperaturausgleich stattfinden kann und um durch die Nachgarzeit eine Temperatur von mindestens 70°C zu erhalten.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Zeit in Min.	Hinweise/Tips
Fischfilet, z. B. Rotbarsch, Seelachs oder Scholle	200 g	600 Watt	3 - 4	Fisch in einer mikrowellengeeigneten Form mit Deckel garen. Fügen Sie pro 100 g Fisch 1 EL Flüssigkeit, z. B. Wasser und Zitrone., Brühe oder Wein dazu.
	400 g	600 Watt	8 - 9	
	600 g	600 Watt	10 - 12	
Fischkotelette, z. B. Lachs oder Dorsch	250 g	600 Watt	6 - 8	
	500 g	600 Watt	9 - 12	
Fisch, ganz, z. B. Forelle, Makrele, Rotbarbe	300 - 500 g	600 Watt	5 - 8	

Grillen von Fleisch, Geflügel, Fisch und Toast (NN-V359/NN-V320)

Die Zeitangaben sind abhängig von der Temperatur, Form und Struktur des Lebensmittels und können daher nur Anhaltswerte sein.
Bereiten Sie die Lebensmittel wie gewohnt vor, z.B. Fische ausnehmen und ggf. entschuppen und Geflügel mit Gewürzen einreiben. Garen Sie Hähnchenschenkel immer zuerst mit der Hautseite nach unten, bevor Sie das Geflügel wenden.
Die Lebensmittel werden zum Grillen generell auf den Rost gelegt. Stellen Sie zusätzlich einen hitzebeständigen Teller unter den Rost, um die Verschmutzung so gering wie möglich zu halten oder um den Bratensaft bzw. Sud aufzufangen.

Lebensmittel	1. Seite		2. Seite		Zubehör/ Hinweise
	Leistung	Zeit in Min.	Leistung	Zeit in Min.	
2 Steaks, medium (ca. 350g)	3	ca. 10	3	8-9	Rost
2 Nackenkotelettes (ca. 600g)	3	15-16	3	13-14	Rost
4 Grillwürstchen (400-500g)	2	9-10	2	8-9	Rost
2 Putensteaks (ca. 4009)	3	12-13	3	9-10	Rost
2 Hähnchenschenkel (400-500g)	600 Watt 3	ca. 4 7-8	3	ca. 7	Rost
2 Schaschliks (350-400g)	600 Watt 3	3-4 10-11	3	10-11	Rost
2 Forellen (ca. 450g)	600 Watt 3	ca. 2 8-P	3	ca. 7	Rost
4 Frikadellen (ca. 6009)	Grillkombination Grill 2 + 100 Watt	ca. 13	3	ca. 8	Rost
2 Entenbrustfilets (ca. 500g)	Grillkombination Grill 3 + 100 Watt	ca. 10	3	9-10	Rost
4 Toast Hawaii	Grillkombination Grill 1 + 250 Watt	7-8			Rost

Hinweis:
Bitte geben Sie die Leistungen und Zeiten für die erste und zweite Seite getrennt, nacheinander ein.

Auftauen und Erwärmen von tiefgekühlten (TK) Fertiggerichten

Sehr viele tiefgekühlte Fertiggerichte sind bereits mit Zeitangaben für Mikrowelle versehen. Bitte beachten Sie eine Stehzeit (Ausgleichszeit) von ca. 5 Minuten.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Zeit in Min.	Hinweise/Tips
Fleisch mit Sauce im Kochbeutel, z.B. Königsberger Klopse von Iglo	400 - 450 g	600 Watt	10 - 12	Den Kochbeutel bei 600 Watt ca. 3 Min. antauen, dann die Speise in eine Glasform mit Deckel geben.
Tellergerichte, z.B. Delite von Iglo	350 - 400 g	600 Watt	9-11	Die Speisen auf einem Teller abgedeckt erwärmen. Kochbeutel vorher anstechen, nach der Hälfte der Zeit wenden.
Germknödel	ca. 150 g ca. 300 g	440 Watt 440 Watt	ca. 4 ca. 7	Germknödel kurz unter kaltes Wasser halten und in eine Glasform mit Deckel geben.

Auftauen und Garen von tiefgekühltem (TK) Gemüse

Die Zeitangaben beziehen sich auf tiefgekühltes Gemüse von -18°C und können nur Anhaltswerte sein. Das Gemüse wird in einem geschlossenen mikrowellengeeigneten Gefäß zubereitet. Rühren Sie das Gemüse während des Garens 1 -2 mal um und lassen Sie es nach der Garzeit noch ca. 5 Min. geschlossen stehen.

Lebensmittel	Menge	Zutaten	Leistung	Zeit in Min.
Rahm-Spinat	150 g	–	600 Watt	ca. 5
Porree	200g	2 EL Wasser, 1 TL Butter	600 Watt	ca. 7
Rosenkohl	300g	1 TL Butter, Salz	600 Watt	ca. 12
Kohlrabi	300g	1 TL Butter, Salz	600 Watt	11-12
Junge Brechbohnen	300 g	1 TL Butter, Salz, Bohnenkraut	600 Watt	ca. 12
Goldmais / Erbsen	300g	1 TL Butter, Salz	600 Watt	7 - 8
Gemüse Allerlei	300 g		600 Watt	7 - 8
Blattspinat	300q		600 Watt	ca. 11
Rahm-Spinat	300 g		600 Watt	8-10
Apfel-Rotkohl	450 g		600 Watt	13-14
Erbsen und Karotten	450g	1 TL Butter, Salz	600 Watt	12-15
Junger Spinat	450 g		600 Watt	ca. 13
Paprikastreifen	500g		600 Watt	ca. 13
Schwarzwurzeln	600g	6 EL Brühe, 1 TL Butter	600 Watt	ca. 15
Rahm-Spinat	600g		600 Watt	17-19
Gemüse plus	300g	laut Herstellerangabe	600 Watt	8-10
Rahm-Gemüse	300 - 450 g	laut Herstellerangabe	600 Watt	9-13

Auftauen und Garen von tiefgekühltem (TK) Fisch

Die Zeitangaben beziehen sich auf tiefgekühlten Fisch von -18°C und können nur Anhaltswerte sein. Der Fisch wird in einem mikrowellengeeigneten Gefäß mit Deckel zubereitet. Lassen Sie den Fisch noch 5-10 Min. nach Ende der Garzeit geschlossen stehen, um durch die Nachgarzeit eine Temperatur von mindestens 70°C zu erhalten.

Dickere Stücke Fisch benötigen unter Umständen mehr Zeit zum Kochen.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Zeit in Min.
Fischfilet, z. B. Scholle, Lachs, Rotbarsch, Kabeljau	200 - 300 g	900 Watt 600 Watt	3 - 4 3 - 5
2 Forellen	340 g	900 Watt 600 Watt	3 - 4 4 - 6
Fischfilet, z. B. Scholle, Lachs, Rotbarsch, Kabeljau	400 g	900 Watt 600 Watt	5 - 6 6 - 7
Fischfilet, z. B. Scholle, Lachs, Rotbarsch, Kabeljau	600 g	900 Watt 600 Watt	5 - 6 10 - 12
Fischfilet in Crèmesauce, z. B. von Iglo	250 g	900 Watt 600 Watt	3-4 6-7
Gefüllte Regenbogenforelle, z. B. von Costa	250g	600 Watt	8-10
Schollenfilet-Röllchen, z. B. von Costa	320 g	600 Watt	10-11

Aufbacken von tiefgekühlten (TK) Brötchen (NN-V359/NN-V320)

Die Zeitangaben der Lebensmittel beziehen sich auf fertiggebackene Brötchen (z. B. vom Bäcker) oder industriell vorgebackene Produkte, die bei ca. -18°C tiefgefroren wurden. Legen Sie die Brötchen zum Aufbacken zuerst mit der Oberseite nach unten auf den Rost und wenden Sie sie nach Ablauf der ersten Leistung und Zeit.

Lebensmittel	Menge/Gewicht	1. Seite		2. Seite	
		Leistung	Zeit in Min.	Leistung	Zeit in Min.
Weizenbrötchen	2-4 Stück (á ca. 30 g)	Grillkombination Grill 1 + 100 Watt	2-3	Grill 1	ca. 1
Vollkornbrötchen	2 Stück (á 40-50 g)	Grillkombination Grill 1 + 100 Watt	ca. 2	Grill 1	ca. 1
	4 Stück (á 40-50 g)	Grillkombination Grill 1 + 100 Watt	ca. 3	Grill 1	ca. 1
Croissants	2-4 Stück (á 40-50 g)	Grillkombination Grill 1 + 100 Watt	2-3	Grill 1	ca. 1
Industriell vorgebackene Brötchen, z.B. von Hatting Bageri oder Harry	2 Stück (á 30-50 g)	Grillkombination Grill 2 + 100 Watt	3-4	Grillkombination Grill 2 + 100 Watt	ca. 2
	4 Stück (á 30-50 g)	Grillkombination Grill 2 + 100 Watt	3-4	Grillkombination Grill 2 + 100 Watt	2-3

Hinweis:
Bitte geben Sie die Leistungen und Zeiten für die erste und zweite Seite getrennt, nacheinander ein.

Garen und Bräunen von industriell vorgefertigten Tiefkühl (TK) - Produkten (NN- V359/NN- V320)

Die Zeitangaben der Lebensmittel beziehen sich auf industriell vorgefertigte Produkte, die bei ca. -18°C tiefgefroren wurden. Es sind ausschließlich nur Tiefkühl-Produkte geeignet, die auch im Backofen zubereitet werden können. Nehmen Sie die Lebensmittel grundsätzlich aus der Verpackung. Falls erforderlich wenden Sie die Tiefkühl-Produkte nach Ablauf der ersten Leistung und Zeit. Bitte halten Sie sich unbedingt an die Zubehörangaben.

Industriell vorgefertigte TK-Produkte	1. Seite		2. Seite		Zubehör
	Leistung	Zeit in Min.	Leistung	Zeit in Min	
2 belegte Baguettes (ca. 250 g), z.B. von Iglo	900 Watt Grill 2	3-4 4-6	–	–	Auf den Rost legen.
2 Knoblauch-Kräuter-Baguettes (ca. 150 g), z.B. von Iglo	600 Watt Grill 3	ca. 3 2-3	–	–	Auf den Rost legen.
Pizza (300-400 g), z.B. von Dr. Oetker, Feinkost Käfer	600 Watt Grillkombination Grill 1 + 250 Watt	2-3 IO-12	–	–	Auf den Rost legen.
Pizza (ca. 450 g), z.B. von Wagner	600 Watt Grill 3	8-9 5-6	–		Auf den Rost legen.
Pommes frites (ca. 300 g), z.B. von McCain	600 Watt Grill 3	ca. 6 8-10	Grill 3	ca. 4	In eine flache, hitzebeständige und mikrowellengeeignete Form legen und diese auf den Rost stellen.
Kroketten (ca. 450 g), z.B. von McCain	Grillkombination Grill 3 + 100 Watt	IO-12	Grill 3	ca. 7	In eine flache, hitzebeständige und mikrowellengeeignete Form legen und diese auf den Rost stellen.
Röstis (ca. 450 g), z.B. von McCain	900 Watt Grill 3	ca. 5 12-14	Grill 3	8-9	Auf den Rost legen.
4 Schinkenrösti oder Kartoffelpuffer (240-300 g), z.B. von McCain	900 Watt Grill 3	4-5 ca.9	Grill 3	ca. 7	Auf den Rost legen.
2 Cheeseburger, Chickenburger oder Fischburger (280-320 g), z.B. von Iglo	Grillkombination Grill 1 + 440 Watt	8-9	–		Auf den Rost legen.
1-2 Frühlingsrollen (150-300 g), z.B. von Dr. Oetker	Grillkombination Grill 1 + 440 Watt Grill 3	ca. 6 2-3	Grill 3	2-3	Auf den Rost legen.
2 Backcamemberts (ca. 150 g), z.B. von Alpenhain	600 Watt Grill 3	ca. 1 ca. 8	Grill 3	ca. 7	In eine flache, hitzebeständige und mikrowellengeeignete Form legen und diese auf den Rost stellen.
2 Zwiebelkuchen oder Quiche Lorraine (ca. 300 g), z.B. von Dr. Oetker	900 Watt Grill 3	4-5 ca. 3	–		Auf den Rost legen.
Lachsgratin (ca. 250 g), von Costa	600 Watt Grillkombination Grill 1 + 250 Watt	2-3 IO-12	–		In eine mikrowellengeeignete, hitzebeständige Auflaufform geben und auf den Rost stellen.
Aufläufe oder Schlemmerfilet (400-450 g), z.B. von Delite, Dr. Oetker, Feinkost Käfer	@ 600 Watt Grillkombination Grill 1 + 250 Watt	3-5 IO-14	–		In eine mikrowellengeeignete, hitzebeständige Auflaufform geben und auf den Rost stellen.

Hinweis:
Bitte geben Sie die Leistungen und Zeiten für die erste und zweite Seite getrennt, nacheinander ein.

Alphabetisches Rezeptregister

A

Aprikosenknödel 30

B

Bratapfel ..... Tips und Tricks
Birnengratin mit Haselnüssen 30

C

Chicoree-Fisch-Auflauf 24
Chili con carne 25

E

Eierstich ..... Tips und Tricks
Einmachen, Marmelade ..... Tips und Tricks
Erbsencremesuppe 22

F

Fischgulasch 24
Fischterrine 21
Fruchtgrütze 30
Fruchtsauce, Süße 29

G

Cambas in Knoblauch-Sahne-Saute 21
Gebackene Kräuterheringe 25
Gemüsegratin mit Schafskäse 23
Gemüse mit Kürbiskernen 22
Gratinierte Hähnchenbrust mit Spinat 27
Gratinierter Porree 28
Gratinierte Schnitzel mit Roquefort 26

H

Hackbraten, Überbackener 26
Hackfleischsauce 29
Hähnchenbrust mit Spinat, Gratinierte 27
Helle Sauce 29
Hollandaise Sauce 29
Honighähnchen mit Champignons 27
Hühnerfrikassee 27

K

Käse-Eier ..... Tips und Tricks
Kalbsklößchenragout 22
Kartoffelsuppe 22
Kartoffel-Möhren-Gratin 28
Kasseler in Apfelsauce 25
Kräuterheringe, Gebackene 25

L

Lachssteak in Zitronensauce 24
Lasagne mit Pute und Pfirsich 23

M

Makkaroni-Hack-Auflauf 23
Marmelade Einkochen ..... Tips und Tricks
Milchreis 30
Möhrenflan mit Kressesauce 21

P

Popcorn ..... Tips und Tricks
Porree, Gratinierter 28
Putenbrust mit Pilzen 27

Q

Quarksoufflé 30

R

Rahmkartoffeln 28
Rollbraten mit Käse-Kräuter-Füllung 26
Rosenkohlauflauf 23
Rührei ..... Tips und Tricks

S

Sauce, Helle 29
Sauce Hollandaise 29
Schellfisch mit Bleichsellerie 24
Schnitzel mit Roquefort, Gratinierte 26
Schokoladenpudding
(aus Puddingpulver) ..... Tips und Tricks
Schweinefilet in pikanter Sauce 26
Seelachsfilet mit Kohlrabi 25
Semmelknödel 28
Süße Fruchtsauce 29

Ü

Überbackener Hackbraten 26

V

Vanillepudding (aus Puddingpulver) ... Tips und Tricks
Vanillesauce 29
Vanillesoße (aus Soßenpulver) ..... Tips und Tricks

Z

Zucchinisouffle 21

STREICHFÄHIGE BUTTER:
Kühlschrankharte Butter (250g) wird bei 250 Watt in 30 - 60 Sek. streichfähig.

BUTTER SCHMELZEN:
100 g Butter in einem kleinen Schälchen mit Deckel bei 440 Watt in 1- 2 Min. schmelzen lassen.

SPEISEEIS CREMIG MACHEN:
Um sehr hartes Speiseeis (500 ml) besser aus der Verpackung nehmen zu können, erwärmen Sie es kurz bei 250 Watt in l-2 Min.

MANDELN HÄUTEN:
50 g Mandein mit 5 EL Wasser bei 900 Watt in ca. 2 Min. zum Kochen bringen, noch etwa 2 Min. stehenlassen und anschließend häuten.

MANDELN BRÄUNEN:
50g gehobelte Mandeln in ein kleines Schälchen geben und bei 600 Watt in 4-5 Min. bräunen. Zwischendurch mehrmals umrühren.

. . . ODER AUCH ZUM RÖSTEN FÜR Z. B.:
60 g Pinienkerne bei 600 Watt in 4 - 5 Min., 50 g Kokosraspel bei 600 Watt in 2 - 3 Min., 50 g Sesamsamen bei 600 Watt in ca. 6 Min., 50 g Sonnenblumenkerne bei 600 Watt in 4-5 Min., 50 g Brotwürfel (Croutons) mit 30 g Butter (bei 440 Watt in 0,5 - 1 Min. geschmolzen) bei 900 Watt in ca. 4 Min.
Alles zwischendurch mehrmals umrühren.

TROCKENOBST EINWEICHEN:
2009 getrocknetes Obst mit ca. 250ml Flüssigkeit in eine Schale geben und bei 900 Watt in 3 -4 Min. erhitzen. Die Früchte haben dann genügend Flüssigkeit aufgenommen, um weiterverarbeitet werden zu können.

KRISTALLISIERTEN HONIG VERFLÜSSIGEN:
500 g Honig bei 440 Watt in 3 - 4 Min. wieder verflüssigen.

TELLER VORWÄRMEN:
Vier angefeuchtete Teller übereinander in das Mikrowellengerät stellen und bei 900 Watt in 1-2 Min. erhitzen.

HEFETEIG GEHENLASSEN:
Teig aus 500g Mehl bei 100 Watt 5 - 7 Min. gehenlassen.

BLANCHIEREN VON GEMÜSE:
500 g vorbereitetes Gemüse und 50 ml Wasser in einer Glasform mit Deckel bei 900 Watt ca. 5 Min. blanchieren. Anschließend wie gewohnt in Eiswasser tauchen.

SCHOKOLADE SCHMELZEN:
100 g Schokolade in kleine Stücke brechen und bei 440 Watt in 2 - 3 Min. schmelzen lassen. Zwischendurch mehrmals umrühren.

GELATINE SCHMELZEN:
6 Blatt Gelatine nach Herstellerangabe einweichen. Tropfnaß in ein kleines Schälchen geben und bei 250 Watt in ca. 1 Min. schmelzen lassen.

TORTENGUSS:
Den Tortenguß nach Päckchenangabe in einem kleinen Schälchen oder einem Meßbecher anrühren und bei 900 Watt in ca. 3 Min. aufkochen lassen, bis er klar aussieht. Zwischendurch einmal durchrühren.

ZUCKER KARAMELISIEREN:
3 EL Zucker mit l-2 EL Wasser in einem hitzebeständigen Schälchen gut vermischen und bei 600 Watt in 3 - 4 Min. karamelisieren lassen. Zwischendurch mehrmals umrühren.

SCHOKOLADENPUDDING/VANILLEPUDDING:
1 Paket Puddingpulver nach Angabe mit 500 ml Milch und Zucker verquirlen. Bei 900 Watt in 5-6 Min. aufkochen lassen. Zwischendurch mehrmals kräftig rühren.

VANILLESOSSE:
1 Paket Vanille Soßenpulver mit 300ml Milch und Zucker verquirlen. Bei 600 Watt in 5 - 6 Min. aufkochen lassen. Zwischendurch umrühren.

BRATAPFEL:
1 Apfel (ca. 200g) waschen, das Kerngehäuse ausstechen und z. B. mit Rosinen füllen. Auf einen Teller setzen und bei 600 Watt in ca. 5 Min. garen.

MARMELADE EINKOCHEN:
500g Früchte waschen, putzen und evtl. kleinschneiden. Mit 200g Gelierzucker Extra in einer Glasform geschlossen bei 900 Watt in 9 - 10 Min. erhitzen und aufkochen lassen. Zwischendurch mehrmals umrühren. In Gläser füllen und wie gewohnt verschließen.

KÄSE-EIER:
Zwei Eier in ein Trinkglas gleiten lassen und das Eigelb mit einer Nadel mehrmals einstechen. Würzen, mit Kräutern und einer dicken Schicht geriebenem Käse bestreuen. Bei 440 Watt in 2 - 3 Min. erhitzen.

RÜHREI:
4 Eier mit 8 EL Milch, Kräutern und Gewürzen verquirlen. Bei 440 Watt in ca. 7 Min. stocken lassen. Zwischendurch umrühren und mit einer Gabel zerpflücken.

GLÜHWEIN:
Rotwein mit Zimt und Zucker nach Geschmack, 2 Gewürznelken und 1 Zitronenscheibe in ein hitzebeständiges Grogglas mit Stößel geben und bei 900 Watt in l-2 Min. erhitzen.

POPCORN:
2 EL Popcorn-Mais und 1 TL Butter in eine kleine Schüssel geben und mit Deckel bei 600 Watt in 7 - 8 Min. zu Popcorn werden lassen. Beliebig mit Salz oder Zucker bestreuen.